

ضرورت انتخاب آگاهانه اسباب بازی برای کودکان

این سرزمین خواهد داشت-بوی در مورد اهداف اولین نمایشگاه دنیای اسباب بازی و سرگرمی گفت: نمایش آخرین دستاوردها، فناوری‌ها و شیوه‌های نوین تولیدی محصولات داخلی، ایجاد فرصت برقراری ارتباط بین تولیدکننده و مصرف‌کننده، فرصت شناخت رقبا و آشنایی با خدمات، محصولات و برنامه‌ها، از اهداف برگزار این نمایشگاه است. گفتنی است، اولین نمایشگاه دنیای اسباب بازی و سرگرمی، از تاریخ ۲۳ تا ۲۷ مهر ۱۳۹۷ در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار می‌شود.

عنوان کرد: اسباب‌بازی فکری و آموزشی یکی از بهترین لوازم برای کودکان است. اسباب‌بازی‌هایی که تفکر کودکان را درگیر کند. مهارت‌های فیزیکی حرکتی کودکان را بهبود دهد و مهارت حل مسئله و کارگروهی کودکان را تقویت کند بسیار مفید است. بوی یادآور شد: انتخاب اسباب‌بازی ایرانی و نظارت شده از سوی ارگان‌های متولی که متناسب با فرهنگ و هویت ایرانی - اسلامی طراحی و تولید می‌شوند، نقش مهمی در رشد فرزندان



مدیر اولین نمایشگاه دنیای اسباب‌بازی و سرگرمی با اشاره به اینکه بازی می‌تواند نحوه تفکر کودکان را توسعه دهد و اشتیاق کودک را برای دانستن و یادگیری افزایش دهد، گفت: انتخاب آگاهانه و بهینه اسباب‌بازی برای کودک و نوجوان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و باید به خوبی مورد توجه قرار گیرد. کامبیز آقایی اظهارداشت: برای کودکان امری طبیعی است و در یادگیری، رشد کودکان و تکامل هویت کودک نقش بسیار مهمی دارد.

آفتاب یزد در گفت‌وگو با متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری بررسی کرد

بیماری عفونت ادراری از تشخیص تا درمان

آسان‌تر و احتمالاً اینکه به کلیه نیز آسیب برساند نیز کم‌است. لذا به همین خاطر اطفال را گروه در معرض خطر می‌نامیم. این متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری عنوان کرد: در بزرگسالان علائم بیماری عفونت ادراری بیشتر موضعی است مانند سوزش ادرار ولی در اطفال علائم را به زود وزن و عدم میل به خوردن غذا، کاهش وزن و عدم رشد لازم در دراز مدت و... می‌باشد که اغلب جزو علائم عمومی هستند، باید سریع جهت انجام اقدامات درمانی به پزشک متخصص مراجعه شود. وی اظهار کرد: بیماری عفونت ادراری در آقایان اغلب در ناحیه پروستات است و در جوان‌ها میکروب‌ها در این ناحیه لانه‌گزینه کرده و از دسترس داروهای آنتی‌بیوتیک و درمان‌های لازم به مدت طولانی خارج می‌شوند لذا این بیماری به مرور زمان عود می‌کند بدین خاطر درمان این بیماری در آقایان باید جدی تلقی شود.



دکتر بصیری خاطرنشان کرد: درمان عفونت ادراری در همه سنین لازم است و باید سریع اقدامات لازم انجام شود ولی اگر مجدداً این بیماری در فردی عود کرد باید با انجام آزمایشات تکمیلی نوع میکروب به طور کامل شناسایی و داروی مخصوص برای آن بین رفتن آن به بیمار جهت بهبود بیماری تجویز شود.

این متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری تاکید کرد: وقتی درمان عفونت ادراری در اطفال صورت گرفت باید جهت یافتن علت ایجادکننده این بیماری از دستگاه ادراری (کلیه و مثانه) عکسبرداری انجام شود تا اختلال موجود در دستگاه ادراری مشخص گردد و به طور ریشه‌ای جهت درمان، اقدامات لازم صورت گیرد تا از عود مجدد این بیماری و تحریک کلیه‌ها و جلوگیری شود. وی بیان کرد: با توجه به اینکه کودکان زیر دو سال نمی‌توانند مشکلات خود را بیان کنند، والدین باید در صورت مشاهده علائم مانند مشکل در ادرار کردن، گریه و قرمز شدن صورت موقع دفع ادرار، تب و لرز، مشکل در دفع مدفوع، بی‌بوست و... به پزشک مراجعه و اقدامات درمانی لازم را انجام دهند.

دکتر بصیری در پایان گفت: سیستم عصبی و فرماندهی دستگاه گوارش تحتانی با دستگاه ادراری جهت فعالیت اعصاب با یکدیگر مشترک می‌باشد لذا بروز اختلال در هر یک از آنها باید لازم صورت گیرد تا از عود مجدد این بیماری و تحریک کلیه‌ها و... جلوگیری شود

در حقیقت افراد مبتلا به عفونت ادراری اغلب با علائم بالینی مانند سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد در موقع دفع ادرار، درد در ناحیه مجاری ادرار و ناحیه زیر شکم به پزشک مراجعه می‌کنند

عفونت ادراری در زنان شایع‌تر از مردان است، زیرا مجرای ادراری در زنان کوتاه‌تر بوده و باکتری راحت‌تر وارد پیشابراه می‌شود. این باکتری‌ها اغلب از ناحیه دستگاه گوارش یعنی مقعد به دستگاه ادراری تحتانی ورود پیدا می‌کنند. همچنین میزان شیوع در زنان متاهل بیش از زنان مجرد است

وقتی درمان عفونت ادراری در اطفال صورت گرفت باید جهت یافتن علت ایجادکننده این بیماری از دستگاه ادراری (کلیه و مثانه) عکسبرداری انجام شود تا اختلال موجود در دستگاه ادراری مشخص گردد و به طور ریشه‌ای جهت درمان، اقدامات لازم صورت گیرد تا از عود مجدد این بیماری و تحریک کلیه‌ها و... جلوگیری شود

بیش از زنان مجرد است. دکتر بصیری بیان کرد: با توجه به اینکه باکتری‌ها اغلب از طریق مقعد و مدفوع وارد مثانه می‌شوند ولی قاعدتا در مثانه مکانیزم‌های دفاعی وجود دارد که وقتی این میکروب‌ها وارد می‌شوند آنها را از بین می‌برد. این متخصص ادامه داد: در صورت ورود میکروب به مثانه، اگر میزان آن توسط مکانیزم‌های دفاعی قابل کنترل نباشد در ابتدا می‌توان با راهکارهایی مانند خوردن مایعات زیاد، زود به زود ادرار کردن و... جهت از بین بردن بیماری عفونت ادراری اقدام کرد.

ایشان یادآور شد: در صورتی که فرد دچار مشکل نقص ایمنی بدن و میکروب موجود در دستگاه ادراری از نوع قوی و مقاوم باشد نمی‌توان با راهکارهای غیر دارویی بیماری عفونت ادراری را بهبود بخشید. لذا با مراجعه به پزشک متخصص داروهای مورد نیاز برای فرد تجویز خواهد شد. وی بیان کرد: بیماری عفونت ادراری در بزرگسالان اغلب به کلیه‌ها آسیب نمی‌رساند ولی در اطفال بخصوص در پسر بچه‌ها به دلیل وجود برخی اختلالات مادرزادی، احتمال آسیب رساندن به کلیه وجود دارد.

دکتر بصیری اضافه کرد: علت اینکه بیماری عفونت ادراری در اطفال می‌تواند کلیه‌ها را دچار مشکل نماید این است که میکروب‌ها به کلیه ورود می‌کنند ولی در بزرگسالان معمولاً در ناحیه مثانه مستقر هستند که هم درمان آن

آفتاب یزد - گروه زندگی : کلیه، میزانی و مثانه، دستگاه ادراری را تشکیل می‌دهند. محیط دستگاه ادراری باید استریل و فاقد باکتری باشد و وقتی باکتری وارد این محیط می‌شود علائمی در بدن فرد بیمار به وجود می‌آورد که ممکن است ابتدا مشکل چندانی پدید نیآورند، ولی با ازدیاد عامل بیماری‌زا به تدریج زندگی بیمار دچار اختلال می‌شود و بیمار از حضور در جمع و فعالیت روزانه خود باز خواهد ماند. عفونت ادراری از جمله رایج‌ترین انواع عفونت‌ها به شمار می‌رود که مخصوصاً باکتری‌ها ایجاد می‌شوند. کودکان، نوجوانان، خانم‌ها و آقایان همه و همه می‌توانند در معرض ابتلا به عفونت ادراری قرار داشته باشند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر عباس بصیری، متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری گفت و گو کرده است. وی در این باره می‌گوید: زمانی که عفونت باکتریایی، دستگاه ادراری تحتانی را درگیر می‌کند به آن عفونت مثانه و هنگامی که بر دستگاه ادراری فوقانی تأثیر می‌گذارد به آن عفونت کلیه گفته می‌شود.

دکتر بصیری خاطرنشان کرد: در حقیقت افراد مبتلا به عفونت ادراری اغلب با علائم بالینی مانند سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد در موقع دفع ادرار، درد در ناحیه مجاری ادرار و ناحیه زیر شکم به پزشک مراجعه می‌کنند.

این متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری ادامه داد: وقتی فردی با داشتن علائم بالینی عفونت ادراری به پزشک مراجعه می‌کند، جهت حصول شدن اطمینان، پزشک انجام آزمایش کشت ادرار را به بیمار توصیه می‌کند تا معلوم شود که آیا در ادرار باکتری‌های مولد عفونت ادراری وجود دارند یا خیر. در صورتی که در جواب آزمایش عدد هزارمیکروب در هر میلی‌لیتر ادرار مشاهده شود، فرد به بیماری عفونت ادراری مبتلاست و جهت درمان پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد، در غیر این صورت انجام آزمایشات تکمیلی جهت شناسایی علت اصلی بیماری ضروری می‌باشد. وی با بیان این نکته که "بروز عفونت‌های ادراری، به سن و جنس افراد بستگی دارد"، ادامه داد "اگر بخواهیم از دیدگاه جنسی بیماری عفونت ادراری را مورد بررسی قرار دهیم باید بگوییم که عفونت ادراری در زنان شایع‌تر از مردان است، زیرا مجرای ادراری در زنان کوتاه‌تر بوده و باکتری راحت‌تر وارد پیشابراه می‌شود. این باکتری‌ها اغلب از ناحیه دستگاه گوارش یعنی مقعد به دستگاه ادراری تحتانی ورود پیدا می‌کنند. همچنین میزان شیوع در زنان متاهل

راهکاری برای رشد سلول‌های مغزی بیماران مبتلا به آلزایمر

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد تمرینات ورزشی منظم موجب تحریک و رشد سلول‌های مغزی می‌شود و این تمام چیزی است که این بیماران به آن نیاز ندارند. به گزارش ایرنا، این مطالعه نشان می‌دهد تمرینات ورزشی موثرترین روش تحریک فرآیندی به نام عصب‌زایی است که در آن نورون‌های جدید در مناطقی از مغز که حافظه رمزنگاری شده است، شکل می‌گیرند.

تازه‌ها

سم زنبورعسل؛ روشی تازه برای درمان بیماری پوستی

کارشناسان در حال تحقیق و بررسی تولید نسل جدیدی از داروها برای درمان مبتلایان به آگزما می‌پوستی با استفاده از نیش زنبور عسل هستند. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ محققان دریافته‌اند در سم زنبور پروتئینی به نام "ملیتین" وجود دارد که می‌تواند سبب درمان آگزما می‌شود و در این ترتیب آگزما می‌پوستی از بین می‌رود. بیماری آگزما در اثر واکنش سیستم ایمنی بدن به عامل‌های متعددی از جمله مواد غذایی، رایحه موجود در محیط، الیاف پارچه و موادی از این دست روی می‌دهد. در سم زنبورعسل، ترکیب‌های مختلفی از جمله خواص ضدباکتریایی، ضد ویروسی و حتی ضد سرطانی وجود دارد و می‌توان از آن در درمان و کنترل بسیاری از بیماری‌ها استفاده کرد.



نکته

نقش مصرف «کافئین» در بروز سنگ کلیه

متخصص کلیه درباره توصیه‌های تغذیه‌ای که مبتلایان به سنگ کلیه باید به آن توجه کنند، گفت: این افراد باید مقدار زیادی مایعات دریافت کنند که به این ترتیب ادرار آنها رقیق خواهد شد و در بعضی موارد با تغییر اسیدیته ادرار از رسوب سنگ می‌توان جلوگیری کرد. حسین کریمی در گفت‌وگو با فارس افزود: مبتلایان به سنگ کلیه باید دریافت مایعات را به بیش از ۳ تا ۴ لیتر در شبانه روز افزایش دهند. این کار موجب افزایش حجم ادرار و کاهش غلظت مواد تشکیل‌دهنده سنگ می‌شود افرادی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند باید در طول روز حداقل ۲ لیتر مایعات مصرف کنند. کریمی با بیان اینکه افراد هرگز نباید خود را به مرحله احساس تشنگی برسانند گفت: بروز این حس نشان از حداقل ۲ درصد کاهش آب بدن است. در مورد سنگ‌های کلسیمی، از غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D پرهیز و در محدوده توصیه شده (۲ لیوان شیر یا ماست، با ۳۰ گرم پنیر) مصرف شود. کریمی افزود: در مورد سنگ‌های اگزالات کلسیمی باید از مصرف غذاهای غنی از اگزالات (آلبالو، کشمش، تمشک، ریواس، جوانه گندم، گوجه‌فرنگی، چغندر، کرفس، بادامجان و تره‌فرنگی، جعفری، اسفناج، شکلات و بادام زمینی، فلفل سبز، هویج، قهوه فوری و چای) خودداری شود. وی خاطرنشان کرد: کاهش دریافت کافئین نیز توصیه دیگری به این بیماران است. دریافت زیاد مواد غذایی کافئین دار، دفع ادراری کلسیم را افزایش داده و شانس تشکیل سنگ را بیشتر می‌کند.

غذاهای غنی از اسید فولیک

این غذاها عبارتند از غلات غنی شده، دانه‌ها، جوانه گندم، بادام زمینی، گردو، جگر گاو، لوبیا سیاه اسفناج و کلم بروکلی.

غذاهای حاوی ویتامین ب ۱۲

ویتامین ب ۱۲ در غذاهایی از جمله محصولات حیوانی، غلات غنی شده و لبنیات یافت می‌شود.

غذاهای سرشار از ویتامین سی

توجه داشته باشید که ویتامین سی باعث بهبود جذب آهن در بدن می‌شود. شما می‌توانید این ویتامین را از طریق مصرف پرتقال، توت فرنگی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی وارد بدن کنید.

آبمیوه‌هایی برای افزایش سطح هموگلوبین

برخی از انواع آبمیوه‌های طبیعی برای افزایش سطح هموگلوبین مفیدند. آب چغندر قرمز، آب هویج، آب لیمو و آب پرتقال از این دسته‌اند. آب گوجه‌فرنگی نیز برای خون شما مفید است. مخصوص برای کسانی که از کم‌خونی ناشی از مشکلات مغز استخوان رنج می‌برند، شما می‌توانید آب گوجه‌فرنگی را با آب هویج یا آب پرتقال مخلوط کنید تا شاهد تأثیر پذیری بیشتر آن باشید.

گیاهانی با خواص ویژه برای افزایش هموگلوبین

قاصدک و کرفس از بهترین گیاهان هستند. اسفناج نیز حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین است. شما می‌توانید برگ‌های این سبزی را داخل سالاد به صورت خام استفاده کنید.

غذاهایی که نباید بخورید

برخی از غذاها باعث کاهش میزان هموگلوبین می‌شوند و جذب آهن را مسدود می‌کنند. این غذاها عبارتند از چای، جعفری، شیر، قهوه، آنتی‌اسیدها و مواد غذایی حاوی کلسیم و فیبر بالا.

مصرف گلوتن کمتر

گلوتن در افرادی که حساس به آن هستند، می‌تواند بر روی روده کوچک تأثیر بگذارد و موجب کاهش جذب مواد مغذی از جمله آهن و اسید فولیک گردد.

کدام مواد غذایی هموگلوبین بدن را متعادل می‌کنند؟

پایین بودن سطح هموگلوبین خون باعث ابتلا به کم‌خونی می‌شود. به همین خاطر شما باید گزینه‌هایی را به رژیم‌تان بیفزایید تا میزان هموگلوبین در محدوده سالم نگه داشته شده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری شود. به گزارش سلامت نیوز، هموگلوبین یک نوع پروتئین است که در درون گلبول‌های قرمز یافت شده و باعث حرکت اکسیژن از ریه‌ها به بافت‌ها می‌گردد. هموگلوبین در حرکت دی‌اکسید کربن از بافت‌ها به ریه‌ها نیز نقش دارد. سطح هموگلوبین بین مردان و زنان متفاوت است. در مردان سطح نرمال ۱۳.۸ و ۱۴.۱ گرم در دسی‌لیتر بوده و در زنان ۱۲.۱ تا ۱۵.۱ گرم در دسی‌لیتر است. در زنان باردار این میزان باید حدود ۱۱.۰ تا ۱۵.۰ گرم در دسی‌لیتر باشد. برای کودکان سطح هموگلوبین بسته به سن آنها متفاوت است. این میزان برای کودکان ۶ماه تا ۴ سال، ۱۱.۱ گرم در دسی‌لیتر، ۵ تا ۱۲ سال، ۱۱.۵ تا ۱۲ گرم در دسی‌لیتر، ۱۲ تا ۱۵ سال، ۱۲ گرم در دسی‌لیتر، باید باشد. هموگلوبین مرجع ارزشمند برای تشخیص کم‌خونی بوده و چیزی است که خون شما را قرمز رنگ می‌کند. برای اندازه‌گیری سطح هموگلوبین شما باید یک آزمایش خون انجام دهید. این نکته را بدانید که کمبود هموگلوبین مستقیماً به کمبود آهن مربوط می‌شود. علاوه بر این، سطح هموگلوبین بالا هم خوب نیست و می‌تواند باعث آسیب‌های شدید شود. سطح هموگلوبین شما به یک رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم بستگی دارد و پایین بودن آن باعث قاعدگی شدید، لوسمی و انواع سرطان می‌شود. ضعف، خستگی، سردرد، کاهش وزن، پوست زنگ‌بریده، تحریک پذیری، تنفس دشوار، ضربان قلب نامنظم، دشواری تمرکز، از علائم سطح پایین هموگلوبین هستند. برای رسیدن به سطح متعادل این پروتئین برخی از دستورهایی غذایی خاص وجود دارند:

غذاهای غنی از آهن

شما باید مواد غذایی از قبیل گوشت قرمز، حبوباتی مانند عدس، سبزیجات، جگر، آناناس، اسفناج، و آجیل بخصوص بادام را به میزان بیشتری مصرف کنید.

غذاهای غنی از اسید فولیک

این غذاها عبارتند از غلات غنی شده، دانه‌ها، جوانه گندم، بادام زمینی، گردو، جگر گاو، لوبیا سیاه اسفناج و کلم بروکلی.

غذاهای حاوی ویتامین ب ۱۲

ویتامین ب ۱۲ در غذاهایی از جمله محصولات حیوانی، غلات غنی شده و لبنیات یافت می‌شود.

غذاهای سرشار از ویتامین سی

توجه داشته باشید که ویتامین سی باعث بهبود جذب آهن در بدن می‌شود. شما می‌توانید این ویتامین را از طریق مصرف پرتقال، توت فرنگی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی وارد بدن کنید.

آبمیوه‌هایی برای افزایش سطح هموگلوبین

برخی از انواع آبمیوه‌های طبیعی برای افزایش سطح هموگلوبین مفیدند. آب چغندر قرمز، آب هویج، آب لیمو و آب پرتقال از این دسته‌اند. آب گوجه‌فرنگی نیز برای خون شما مفید است. مخصوص برای کسانی که از کم‌خونی ناشی از مشکلات مغز استخوان رنج می‌برند، شما می‌توانید آب گوجه‌فرنگی را با آب هویج یا آب پرتقال مخلوط کنید تا شاهد تأثیر پذیری بیشتر آن باشید.

گیاهانی با خواص ویژه برای افزایش هموگلوبین

قاصدک و کرفس از بهترین گیاهان هستند. اسفناج نیز حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین است. شما می‌توانید برگ‌های این سبزی را داخل سالاد به صورت خام استفاده کنید.

غذاهایی که نباید بخورید

برخی از غذاها باعث کاهش میزان هموگلوبین می‌شوند و جذب آهن را مسدود می‌کنند. این غذاها عبارتند از چای، جعفری، شیر، قهوه، آنتی‌اسیدها و مواد غذایی حاوی کلسیم و فیبر بالا.

مصرف گلوتن کمتر

گلوتن در افرادی که حساس به آن هستند، می‌تواند بر روی روده کوچک تأثیر بگذارد و موجب کاهش جذب مواد مغذی از جمله آهن و اسید فولیک گردد.



تمام عادت‌های خوب برای تقویت فلور روده!

ماسه طبیعی: اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید حتماً ماسه طبیعی میل کنید تا باکتری‌های مفید از بین رفته‌ها احیا کند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد مصرف ماسه مخصوص مصرف‌کنندگان باکتری‌ها برای مقابله با هلیکوباکتر پیلوری استفاده می‌شود

ضروری است. ماسه می‌تواند باعث افزایش تأثیرگذاری آنتی‌بیوتیک‌ها شده و فلور روده را حفظ کند.

مسئله: به دلیل دارا بودن فروکتو اولیگوساکارید یک ماده غذایی پری بیوتیک محسوب می‌شود که قادر است رشد باکتری‌های مفید روده را افزایش داده و با برخی از ترکیبات سمی و همچنین بی‌بوست‌مقابله کند. فراموش نکنید که

کنگر فرنگی: کنگر فرنگی یکی از منابع فوق‌العاده اینولین، یک پری بیوتیک طبیعی و مفید برای روده‌ها است.

شما می‌توانید با رعایت رژیم‌های غذایی و عادات سالم از فلور روده خود مراقبت کنید. عادات خوبی که موجب تقویت فلور روده می‌شوند، سیستم گوارشی شما را سالم می‌دارند و از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کنند. به گزارش سلامت نیوز، فلور روده به هضم موثر غذا و جلوگیری از بروز عفونت‌ها کمک می‌کند، تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است، تحمل لاکتوز را افزایش می‌دهد، به جذب کلسیم کمک می‌کند، مواد مضر را از کبد می‌زداید و برای پیشگیری از سرطان کولون مفید است. با این حال عدم تعادل در فلور روده با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری کرون، ام‌اس، چاقی، آسم، آلرژی و... ارتباط دارد.

پروبیوتیک‌ها: شما می‌توانید یک صبحانه سرشار از پروبیوتیک را با مصرف انواع توت‌ها، گرانولا و ماست تجربه کنید. غذاهای غنی از پروبیوتیک‌ها و میکروارگانیسم‌های زنده، باعث بهبود ترشح روده‌ها می‌شوند. برخی از این غذاها عبارتند از ماست و پنیر تخمیر شده، زیتون، کلم یا کامبوچا، ترشی‌ها. در عین حال پری بیوتیک‌ها نیز فلور روده شما را تحریک می‌کنند. غذاهای حاوی پری بیوتیک‌ها عبارتند از موز، سیب‌زمینی، اسفناج، ذرت. هم پروبیوتیک‌ها و هم پری بیوتیک‌ها باید بخشی از رژیم غذایی شما باشند.

سبزیجات پررنگ سبز تیره

سبزیجات نظیر اسفناج و کلم کم‌کالری و سرشار از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی نظیر اسید فولیک هستند. سبزیجات برگ‌ساز همچنین مملو از فیبر و ویتامین‌های A و K هستند. آنها به کاهش التهاب، کاهش ریسک سرطان و همچنین تقویت فرآیند کاهش وزن کمک می‌کنند.

مواد خوراکی سرشار از اسید فولیک را بشناسیم

منبع غنی فیبر، پروتئین و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین ریزمغذی‌های مهمی نظیر منیزیم، پتاسیم و آهن است.

تخم مرغ: به منظور افزایش میزان مصرف برخی مواد مغذی ضروری، اسید فولیک را با تخم مرغ رژیم غذایی‌تان

بگنجانید. تخم مرغ سرشار از سلنیوم، پروتئین، بیوفلاوین و ویتامین B۱۲ است. مصرف چند وعده تخم مرغ در هفته، راه ساده‌ای برای افزایش مصرف اسید فولیک است. همچنین تخم مرغ حاوی دو آنتی‌اکسیدان موسوم به لوپتین و زاکسنتین است که به کاهش ریسک اختلالات چشمی کمک می‌کند.

مارچوبه

مارچوبه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی متعددی از جمله فولات است. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی هم است. مارچوبه منبع عالی فیبر سالم برای قلب است.

حبوبات: حبوبات شامل لوبیا، عدس و نخود منبع عالی فولات یا اسید فولیک هستند. حبوبات

مدت دو هفته امکان پذیر می‌کنند. تراشه‌های دیودی

توان مورد نیاز خود را به صورت بی‌سیم تأمین می‌کنند. به منظور بررسی اثربخشی این روش، به موش‌هایی که تومور داشتند به مدت ۱۰ روز داروهای حساس به نور تزریق شد و موش‌ها در معرض نورهای سبزر و قرمز با شدت بسیار کم قرار گرفتند. نتایج نشان داد رشد تومور به میزان قابل توجهی کاهش یافته و در برخی موش‌هایی که تحت نور سبزر قرار داشتند، به طور کلی ریشه‌کن شده است. این روش غیرتهاجمی برای درمان اندام داخلی گزینه مناسبی است.



محققان موفق به توسعه یک دستگاه جدید شده‌اند که با قابلیت نوردی بالا و به صورت بی‌سیم، قادر به درمان سرطان در اندام‌های حساس و داخلی بدن است. به گزارش ایرنا، در ساخت این دستگاه از روش فوتون‌ایلمیک تریبی استفاده شده است. در این روش جدید به بیمار داروهای حساس به نور تزریق می‌شود. این دارو در بدن بیمار پخش شده و توسط سلول‌ها جذب می‌شود، سلول‌های سالم طی مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت دارو را دفع می‌کنند، ولی