

## هندوانه، فشار خون چاق ها را کم می کند

درمان افسردگی با استفاده از اسپری بینی و تاثیر هندوانه بر کاهش فشار خون عناوین مهمترین اخبار پزشکی هستند.



درمان افسردگی، با استفاده از اسپری بینی، به تاثیر هندوانه در کاهش فشار خون، عنبه، ممت، اخنا، نشک، هستند. تحقیقات اخیر محققان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا نشان می دهد که هندوانه در کاهش فشار خون افراد چاق موثر است. احتمال افزایش فشار خون و بیماری های قلبی عروقی در زمستان بیشتر است؛ بنابراین مصرف هندوانه در زمستان بیشتر توصیه شده است.

در این تحقیق، 30 فرد میانسال به مدت شش هفته مورد بررسی دقیق قرار گرفته اند و نتایج نشان می دهد که مصرف منظم هندوانه، فشار خون آنان را کنترل کرده است.

برخی از مواد غذایی دیگر که در کاهش فشار خون موثرند عبارتند از:

• شکلات تلخ

• سیر

• اسفناج

• آووکادو

• لوبیا سبز

• لوبیا چیتی

• انجیر

• چغندر

• کیوی

• پرتقال

• آلوی سیاه

• هویج

• طالبی

• نخود فرنگی

• موز

• کلم بروکلی

• سیب زمینی

• گوجه فرنگی

• ماست

• شیر کم چرب

• میگو

• گردو

• ماهی قزل آلا

• گل کلم

• سویا

• روغن زیتون

• سیب

• پیاز

• تمشک

• انگور

• چای سبز

درمان افسردگی با استفاده از اسپری بینی

تحقیقات اخیر محققان مرکز اعتیاد و بهداشت روان (CAMH) تورنتوی کانادا نشان می دهد که افسردگی با استفاده از اسپری

بینی قابل درمان است.

می توان اسپری بینی را به گونه ای طراحی کرد که حاوی یک پروتئین مخصوص به نام پپتید باشد. این پروتئین زمانیکه وارد بدن می شود، علایم افسردگی را در بدن کاهش می دهد. این روش هیچ عارضه جانبی به دنبال ندارد. زمانیکه این پروتئین به نیمکره راست موش وارد می شود، تمام علایم افسردگی را از بین می برد. تحقیقات نشان می دهد که اتصال بین گیرنده های دوپامین در مغز افراد افسرده قوی تر است. پپتید مستقیماً روی این اتصالات اثر می گذارد و باعث کاهش افسردگی می شود. (ایرنا)