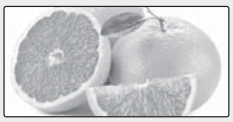
طب

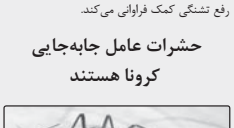
فواید گریپ فروت برای سلامتی



گریپ فروت مزایای بسیار زیادی برای سلامتی بـدن دارد. یـک لیـوان آب گریپ فروت کـه با آب ترکیب شده است می‌تواند به افزایش سطح ویتامین C کمک کند.ایـن میوه سرشـار از مزایای متعددی اسـت که از طریق مواد مغذی و ویتامین‌های موجود در آن همچون پتاسیم و لیکوپن به دست می‌آید. در کنار این موارد، این میوه سرشـار از کلسـیم، شکر و فسفر نیز هسـت. این میوه می‌تواند کاهنده اشتهای بسیار عالی باشد و مصرف منظم آن در وعده صبحانه به عنوان یک ماده انرژی زا مفید اسـت.گریپ فروت فیبر بسـیار بالا و کالری اندکی دارد. این میوه حاوی بیوفلاونوئید و سـایر مواد شـیمیایی مفید است که در برابر بیماری‌هایی همچون سـرطان، بیماری قلبی و تشـکیل تومور از بدن مراقبت می‌کند. این میوه نرخ متابولیسـم بدن را افزایش می‌دهد، سطح انسولین را کمتر می‌کند و حس سیری به شما می‌بخشد.

این میوه در مبارزه با شرایط مختلفی همچون خسـتگی، تـب، دیابت، مالریا، یبوسـت، مشـکلات ادراری، اسـیدیته اضافی و موارد دیگر به بدن کمک خواهـد کرد.گریـپ فروت به عنوان یـک ضدعفونی کننده طبیعی بـرای زخم‌های خارجی و تونیک کبد عمل می‌کنـد. این میـوه محتـوای آب بالایی دارد و همیـن امر بـه تغییر چهره پوسـت و افزایش نرخ متابولیک بـدن کمک خواهد کرد. پالـپ و فیبر آن می‌توانـد به اجابت مزاج کمک کنـد و خطر ابتلا به سـرطان روده را کاهش دهد. ایـن ماده همچنین به رفع تشنگی کمک فراوانی می‌کند.

حشرات عامل جابه‌جایی کرونا هستند



ایرنا: ویروس شـناس و اسـتاد دانشـگاه علوم پزشـکی ایران درباره نگرانـی از انتقال ویروس کرونا از طریق حشـرات، گفت: هیچ مسـتندات علمی وجود ندارد که حشـرات، ناقل ویروس کرونا از فرد بیمار به سـایر افراد باشند اما می‌توانند ویروس را از مکانی به مکان دیگر انتقال دهند.

بـا توجه به گرم شـدن هوا و افزایش حشـرات مانند پشـه و مگس این نگرانی بـه وجود آمد که آیا این موجودات ناقل بیماری کرونا هسـتند؟ از طرفی برخـی مطالب فضای مجازی به این مطلب دامن زده که حشـرات در این زمینه نقش دارنـد؛ این مطالب سـبب اضطراب در بین برخی از مردم شـده اسـت. ویروس شناسـان و متخصصان بیمـاری های عفونی بر این باورند که حشـرات در انتقال بیماری کرونا از فردی به فرد دیگر نقشـی ندارنـد و مردم نگران این موضوع نباشند.دکتر حسین کیوانی با اشاره به اینکه حشرات در انتقال بیولوژیک بیماری کرونا اصلا نقشی ندارند، گفت: هیچ گونه مدرک علمی که بتواند ثابت کند حشـرات ویروس را از طریـق بیولوژیک انتقال می دهند، تاکنون گزارش نشـده و خیلی بعید است که این موضوع از نظر علمی تائید شود.وی ادامه داد: هرچند حشرات مانند پشه و مگس ناقل بیماری کرونا از فردی به فرد دیگر نیسـتند، امـا امکان جابه‌جایی مکانیکی ویروس به وسـیله آنـان وجود دارد، به این معنـی که ویروس می تواند به پاها، بال و حتی دهان آنان بچسبد و به مکان دیگر جابجا شود.

این ویروس شناس ادامه داد: این جابه‌جایی در مورد انـواع ویروس، باکتری و میکـروب امکان پذیر اسـت و تاکنون بـا رعایت اصول بهداشـت فردی و جمعی و عمل به توصیه های پزشـکان متخصص، از این انتقال تا حد زیادی جلوگیری شده است.

ریزش مو، چروک پوست را با مصرف این ماده درمان کنید

دانه‌های کنجد جزو باسـتانی‌ترین خوراکی‌های روی کـره زمیـن هسـتند. در واقع گیـاه کنجد کُهن‌ترین گیاهی اسـت که به‌خاطر دانه‌ها و روغنش کشت می‌شود.

کنجد گیاهی عُلدار و از رده‌ی دولپه‌ای‌هاست. دانه‌های کنجد حاوی روغن بسـیار باارزشی هسـتند. ایـن دانه‌هـا ۵۵ درصد چربـی و ۲۰ درصد پروتئین دارنـد و بـه همین دلیل یـک منبع بسـیار غنی از اسـیدهای چرب ضروری و بعضی از اسیدهای آمینه محسوب می‌شوند.

دانه‌هـای کنجد دارای ۵۰ تا ۶۰ درصد روغن و دو آنتی‌اکسیدان بسیار مفید از خانواده‌ی لیگنان‌ها به نام‌های سـسامین و سـسامولین هسـتند. روغن کنجد نیـز دو ترکیـب فنولیک دیگر به نام‌های سـسامول و سـسامینول دارد کـه در فراینـد تصفیه تشـکیل می‌شوند.

روغن کنجد سرشـار از اسید لینولئیک و اسید اولئیک اسـت که بخش عمده‌ی آنها گاما-توکوفرول و سـایر ایزومرهای ویتامین هسـتند. اسیدهای آمینه‌ی موجود در کنجد لیزین، تریپتوفان و متیونین هسـتند. کسـانی که کنجـد میخورند کمتر دچـار ریزش مو، چروک پوست و کم خونی می شوند.

در صبحانـه کنجـد و عسـل را جـای دهید و بـرای طبـخ غذاهـا از روغـن کنجـد اسـتفاده نمایید.

چند توصیه مفید برای سحری

هرسـاله میلیون‌ها مسـلمان در سراسـر جهـان، ماه رمضـان را به روزه‌داری می‌گذراننـد اما امسـال بـا توجه به شـیوع کرونا‌ویروس نکات تغذیه‌ای بیشتری باید مورد توجه روزه‌داران قرار بگیرد.

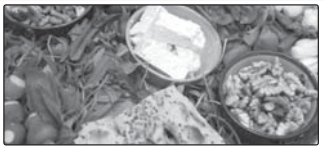
در ادامه چند نکته تغذیه‌ای که رعایت آن‌ها در ماه مبارک رمضان و در وعده سحری ضروری است، آورده شده است:

نوشیدن آب را فراموش نکنید

می‌توانید سـحری را به عنوان یک صبحانه زودهنگام در نظر بگیرید. در این وعده باید غذاهایی را در نظر بگیرید که در عین سبک بودن، مدت طولانی شما را سیر نگه دارند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در وعده سـحری روزه‌داران حداقل دو لیوان آب بنوشـند تا در طول روز با کم آبی مواجه نشوند.

از جایگزین کردن وعده‌های غذایی اصلی در سحر خودداری کنید

به جای خوردن یک وعده سـنگین و اصلی غذایی در سـحری باید یـک صبحانه متناسـب را جایگزین کنید. اگر در وعده سـحری غذاهای کاملی مانند پاستا، برنج و گوشت مصرف کنید، در تمام طول روز تشنه و گرسنه خواهید ماند. در صورتی که نمی‌توانید برای سحری از خواب بیدار شـوید می‌توانید قبل از خواب یک لیوان کفیر، دو عدد خرمای خشـک و



سـه گردوی کامل که منابع خوبی برای پروتئین بوده و با روده سازگارند، بخورید.

مصرف شوید، جعفری و نعناع را فراموش نکنید

سبزیجاتی مانند شـوید، جعفری و نعناع را می‌توان به مقدار زیادی در سحری مصرف کرد، زیرا هم تنفس را تازه و هم بدن را تصفیه می‌کنند. می‌توان این سـبزی‌ها را به صورت خردشـده در سـالاد، ماست یا کفیر اضافه کرد.

غذاهای سرشار از پروتئین مصرف کنید

تخم مرغ که بهترین منبع پروتئین بعد از شیر مادر است به ما کمک می‌کند تا مدت طولانی احساس سیری داشته باشیم. می‌توان تخم‌مرغ را به صورت آب‌پز یا نیمرو مصرف کرد.

همچنین می‌توانید مقداری پنیر، یک فنجان ماست، یک لیوان کفیر، مقداری دوغ یا مقدار زیادی نعنا با یک فنجان شـیر بدون لاکتوز مصرف کنیـد. این محصولات بـه شـما پروتئین کافی می‌رسـانند تا در طول روز احساس سیری داشته باشید.

سبزیجات را حذف نکنید

خُرفه، آرگولا (منداب)، شاهی، جعفری، خیار، هویج و سایر سبزیجات از جمله غذاهایی هستند که به بدن آبرسانی می‌کنند.

برای سـحری می‌توانید سالادی سرشار از این سبزیجات تهیه و میل کنید.

آجیل، چای‌های گیاهی و سوپ‌ها را فراموش نکنید

می‌توانید یک یا دو تکه نان قهوه‌ای سبوس‌دار، ماست، تخم کتان، دو یا سه قاشق غذاخوری جو و یک مشت گردو، بادام یا فندق مصرف کنید. نوشـیدن مقداری چای گیاهی همراه با لیمویی خرد شده یا چای سیاه نیز برای بدن شما مفید خواهد بود.

افرادی که دوسـت ندارند وعده سـحری را مانند صبحانه میل کنند می‌توانند برای این وعده سـوپ‌هایی با عدس، نخود، ماست، جوی دوسر، مرغ با سبزیجات یا کینوا تهیه کنند.

چرا علائم کرونا در برخی افراد شدیدتر است

ایسـنا: ابتـلا بـه کروناویـروس پیامدهـای متفاوتـی دارد و در حالیکـه برخـی متوجـه ابتـلای خـود به این ویـروس نمی‌شـوند اما برخـی دیگر به مراقبت‌های بیمارستانی نیاز پیدا می‌کنند. متخصصان آلمانـی به اطلاعات قابل توجهی در این زمینه دسـت پیدا کرده‌اند.

کووید ۱۹ یک بیماری با چهره‌هایی کاملا متفاوت است. ابتلا به این بیماری پیامد آلودگی به کرونا‌ویروس اسـت. این ویروس می‌تواند به روش‌هـای مختلفی به بدن آسـیب زند.آمار موسـسه روبرت کخ آلمان نشان می‌دهد کـه حدود ۸۰ درصـد افراد پـس از آلودگی به ویـروس کرونا، دچار یک سـرماخوردگی خفیف تا متوسـط می‌شوند. اما در ۲۰ درصد موارد، وضع بالینی فرد به دلیل عفونت شدید ریه وخیم می‌شود و بیمار به دلیل تنگی نفس به دلیل عدم توانایی جذب اکسـیژن به مراقبت‌های ویژه نیاز پیدا می‌کند.

موسـسه روبرت کخ اطلاعاتی گردآوری کرده که در برگیرنده اولین نشـانه‌های ابتلا به بیماری تا زمانی اسـت که فرد به دلیل وخامت وضع جسـمانی‌اش در بیمارسـتان بستری می‌شـود. برای بسـیاری پرسش اینجاسـت کـه فـرد مبتلا چـه زمانی بایـد در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شود؟ سه عامل تعیین کننده در روند بیماری کووید ۱۹ وجود دارد.

نخست: نوع و مقدار ویروس

کریسـتین دروسـتن، ویروس‌شـناس برجسـته آلمانی می‌گوید مقدار ویروسـی که وارد بدن فرد شده و میزان نفوذ آن به عمق دسـتگاه تنفسی نقش مهمی در رونـد بیمـاری دارد. آزمایش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته نشـان می‌دهـد حیواناتی که در معرض چند ذره ویروس معلق در هوا قرار گرفتند، ویروس در بدن‌شان تکثیر شده اما بیمار نشدند.

در ابتـدای همه‌گیـری ویروس کرونـا در آلمان، شماری از کارکنان شرکت Webasto در ایالت باوین کـه مدتی طولانی با یک فـرد آلوده به ویروس در یک سـمینار شـرکت کرده بودند، بیمار شـدند. رانندگان تاکسـی یا کارمنـدان هتل که ارتبـاط کوتاهی با فرد آلوده داشتند اما به ویروس مبتلا نشده بودند.در نتیجه می‌تـوان گفت میزان ویروس نقـش مهمی در ابتلا به بیماری بازی می‌کند. اما هنوز مشـخص نیست که چه دوزی موجب ابتلا به بیماری می‌شود.

مطالعه "هایـنس‌برگ" که شیوه ردیابی زنجیره‌های عفونی را شـرح می‌دهد، حاکی از آن اسـت که نوع و شدت ارتباط با فرد مبتلا نقش بسیار مهمی در انتقال فرد بـه فرد ویروس بـازی می‌کند. نکته بسـیار مهم دیگر نوع ویروس اسـت. ویروس‌ها جهش ژنتیکی پیدا می‌کنند و خود را تغییر می‌دهند. نتیجه مطالعاتی که بر روی ویروس کرونا انجام شده، نشان می‌دهد که این ویروس انواع مختلفی دارد که همه آنها در بدن انسـان تکثیر می‌شوند.

برخـی از آنها امـا به طور قابل توجهی سـریع‌تر و مؤثرتر از سـایرین به بدن حمـله می‌کنند. بنابراین نه تنهـا دوز ویروس بلکـه نوع ژنتیکـی دقیق آن در چگونگی ابتلا به بیماری بسیار مؤثر است.

دوم: ژن‌های موجود در بدن فرد

در مرحلـه نخسـت باید به راهی اشـاره کرد که ویـروس از طریق آن وارد بدن می‌شـود. پروتئینی به نام ACE ۲ که روی سطح سلول‌های ریه و سلول‌های شـمار دیگری از بافت‌های بدن وجـود دارد، به عنوان گیرنده ویروس عمل می‌کند. یعنی ویروس با چسـبیدن به این پروتئین وارد سلول می‌شود.

این پروتئین انواع مختلفی دارد اما هنوز روشـن نیسـت که تفـاوت نوع ایـن پروتئین چـه تأثیری بر چسـبندگی ویروس کرونا روی آن دارد. آنچه تاکنون مشـخص شـده و اهمیت بسـیاری دارد میـزان این پروتئین در بدن است. بدن افراد مسن ACE ۲ بسیار کمتری تولیـد می‌کند که می‌تواند خبر خوبی باشـد چون به معنای آن است که تعداد کمتری ویروس وارد سـلول‌های ریه آنها می‌شـود و عفونت کمتری ایجاد می‌کنند.

اما ACE ۲ وظایف مهم دیگری هم برعهده دارد: مثلاً کنترل پاسـخ ایمنی بدن. حال اگر در بدن میزان اندکی ACE ۲ وجود داشـته باشـد، پاسخ سلول‌ها به حضور ویروس ممکن اسـت به جـای دفاع از خود، حملـه به خود باشـد. دلیل مرگ بسـیاری از افرادی که به ویروس کرونا مبتلا بودند، پاسـخ دفاعی کنترل نشـده سـلول‌ها بوده که بافت‌های بدن به ویژه ریه‌ها را از بیـن بـرده بـود. بنابراین می‌تـوان گفت ویروس ممکن است به راحتی وارد ریه افراد مسن نشود اما اگر موفق شـود آنها را آلوده کند، پیامدهای بسیار بدتری خواهد داشت.

در نتیجـه خطـر مـرگ در پی ابتلا بـه ویروس خصوصاً برای افراد مسـن زیاد اسـت، امـا جوان‌ترها هم ممکن اسـت در اثر ابتلا بـه کووید ۱۹ جان خود را از دسـت بدهند. یک علـت این امر عملکرد متفاوت سیسـتم ایمنی بدن اسـت. ژن‌های بسیار متنوعی در ژنوم انسـان‌ها وجود دارند که می‌توانند عوامل مختلف بیماری‌زا را تشـخیص دهند. همه انسـان‌ها تمام این ژن‌ها را به طور یکسان ندارند. به عبارت دیگر سیستم ایمنی هر فرد نقاط قوت و ضعف خود را دارد.

مطالعه‌های توصیه می‌کنـد ابتدا افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف‌تری برای مقابله با کرونا هستند، واکسـینه شـوند. اما اطلاعات پژوهشگران در این مورد هنوز بسیار اندک است.

مهمتریـن عامل ژنتیکی شـناخته شـده در این زمینه تا کنون کروموزم Y است: اطلاعات جمع‌آوری شـده از سراسر جهان نشـان می‌دهد که مردان بیشتر از زنان به ویروس کرونا مبتلا و بیمار می‌شـوند. به نظر می‌رسـد هورمون اسـتروژن در زنان، بـه خودی خود می‌تواند یک عامل محافظت‌کننده باشـد. این هورمون تأثیر مثبتی بر پاسخ ایمنی بدن دارد. متخصصان علوم پزشـکی در نیویورک در پی یافتن پاسـخ این پرسش هسـتند که آیا ایـن هورمون زنانـه می‌تواند به مردان مبتلا به بیماری کووید ۱۹ کمک کند یا خیر؟

آنچه مشخص است این نکته است که کووید ۱۹ تنها یک بیماری ریوی نیست و ویروس عامل آن باعث ایجاد مشـکلاتی در رگ‌ها هم می‌شود. بیماران جوانتر مبتلا بـه کووید ۱۹ دچار ترومبوز (تشـکیل لخته در عروق خونی) و حتی سـکته مغزی می‌شـوند. سـابقه بیمـاری در زمینه انعقاد خون می‌تواند عامل مهمی در بروز چنین پیامدهایی باشد.

سـوم: شـرایط زندگـی روزمره فرد و سـابقه بیماری‌های او

از آنجـا کـه ویروس کرونـا ظاهـراً روی رگ‌ها هم تأثیـر می‌گذارد، به نظر می‌رسـد سـابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مشکل‌سـاز اسـت. ابتلا به دیابت که می‌تواند سیسـتم ایمنی بدن را تضعیف کند هم فاکتور خطرناکی به شـمار می‌رود. پزشـکان البته می‌گویند اگر این بیماری‌ها تحت کنترل باشـند، خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را بیشتر نمی‌کنند.

در آمدن امکانات قابل توجهی برای درمان دیابت، فشـار خون بالا و سـایر بیماری‌هایی از این قبیل جود دارد که همین امـر می‌تواند یکی از دلایل کمتر بودن موارد سـخت ابتلا به کووید ۱۹ در این کشـور باشـد. در ایـالات متحده آمریکا آمار مـرگ در اثر کووید ۱۹ میان رنگین‌پوستان که اغلب از مشکلات قلبی و عروق، چاقـی و دیابـت رنج می‌برند، بسـیار بالاتر از سـایر گروه‌ها بوده است. عوامل دیگری مانند وضع اجتماعی هم در این میان نقش مهمی دارد.

افراد سیگاری هم در صورت ابتلا به ویروس کرونا بـه راحتی از شـر آن خلاص نمی‌شـود. تحقیقاتی که تا کنون صورت گرفته نشـان می‌دهـد آلودگی هوا در شـدت ابتلا به کوویـد ۱۹ نقـش دارد. اولین مناطق انتشار کرونا ویروس، ووهان در چین و شمال ایتالیا هر دو در شمار مناطق صنعتی به شمار می‌روند.

استفاده از دستکش، ضرورت شستن دست را برطرف نمی‌کند

ایسـنا: یک فوق تخصص ریه و مراقبت‌های ویژه بیمارستان لقمان حکیم با اشـاره به اینکه پوشـیدن دستکش ضرورت شستن و شوی دست را برطرف نمی‌کند، گفت: زمانی که از دسـتکش استفاده می‌کنید قبل از خوردن و آشـامیدن و بعد از رسـیدن به منزل حتما باید دست‌هایتان را بشویید. دکتر مجید مختاری با اشاره به شیوع اپیدمی ویروس کووید ۱۹، اظهار کرد: پیشـگیری مهم‌ترین راه مقابله با کروناسـت و شست و شوی دست ساده‌ترین و موثرترین راه مبتلا نشدن به این بیماری است.

این فوق تخصص ریه، شسـت‌وشـوی مکرر دسـت‌ها را راهکار بهتری نسـبت به استفاده از دستکش دانسـت و خاطرنشان کرد: در تماس با هر سطحی شستن دست به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون ضروری است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، به افرادی که

برای فعالیت‌های ضروری از منزل بیرون می‌روند نیز توصیه کرد: از مایعی که دست‌کم ۶۰ درصد الکل دارد، استفاده کنید و به مدت ۳۰ ثانیه آن را به دست‌تان بمالید تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش داده‌اند.

به گفته این فوق تخصص ریه، در هر دو روش شست‌وشـوی دسـت با آب و صابـون و یا مایع ضدعفونی کننده، در صورتی که درسـت انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بسیار مؤثر هستند. اگر در بیرون از خانه هستید، استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های دست اغلب بسیار راحت‌تر است.

وی افزود: متاسفانه ویروس کرونا به مدت طولانی در نه کفش باقی می‌ماند، بنابراین توصیه می‌شود خطی را در ورودی درب آپارتمان در نظر بگیرید و هرگز با کفش داخل منزل نشوید.

ایـن فوق تخصص ریه و مراقبت‌های ویژه بیمارسـتان لقمان حکیم با یادآوری این موضوع که ویروس کرونا به وسـیله مجاری تنفسـی و یا از طریق سطوح آلوده قابل انتقال است، اظهار کرد: از دست زدن به صورت، چشم و بینی در محیط‌های شلوغ و خصوصا با دست آلوده پرهیز کنید.

مصرف زیاد غذاهای پر چرب و کاهش سطح ایمنی بدن

ایسـنا: متخصص طـب ایرانی دانشـگاه علوم پزشـکی تاکید گفت: کاهش مصـرف غذاهای چرب و شیرین و دیر هضم، یکی از عوامل ارتقاء سطح ایمنی و سـلامت بدن و افزایش توان مبـارزه با بیماری‌ها از جمله بیماری‌های مسری است.دکتر مرتضی مجاهدی در این خصوص اظهار کرد: روزه‌دار موقع اذان مغرب و برای افطار نوشیدنی‌های گرم مانند دمنوش زعفران یا عسـل یا نبات، آب جوش یا عسل، آب جوش یا نبات، چای کمرنگ شـیرین و دمنوش‌های گیاهی رقیق کم مقداری شیرین شده استفاده کند.

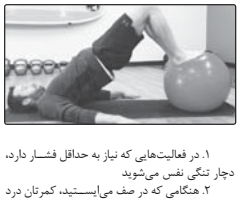
وی تصریح کرد: میزان مایعات مصرفی براساس میزان عطش فرد از یک تا چند لیوان متفاوت خواهد بود.عضو هیئت علمی دانشـکده طب ایرانی دانشـگاه علوم پزشـکی بابل با اشـاره به اینکـه بهترین افطار نوشیدن مایعات گرم و شیرین است، خاطرنشان کرد: بهتریـن حالت بعد از مصرف مایعات گرم این اسـت که بـه مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعـد از مصرف مایعات گـرم هیچ گونه غذایی مصرف نشـود تا مایعات و قند خورده شده جذب بدن شود.دکتر مجاهدی ادامه داد: در ایـن صورت هم عطش فرد کاهش می‌یابد و هم با جذب سریع قندهای خورده شده میزان گرسنگی فرد کاهش خواهد یافت.

وی افزود: سیستم گوارش آمادگی بهتری خواهد داشـت تا بدون حـرص و ولع زیاد، مقدار متناسـب غـذا را دریافت کنـد و خود فرد نیـز عطش چندانی به خوردن مایعات حین غذا خوردن نخواهد داشـت و همچنین مجبور به خـوردن حجم زیاد غذا برای رفع گرسنگی نخواهد بود.عضو هیئت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: توصیه در منابع طب ایرانـی و همچنین آموزه‌های دینی هم به گونه‌های مختلف نیز تاکید شده است.

متخصص طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل عنوان کرد: پیشـنهاد می‌شود فرد روزه دار حدود ۲۰ دقیقه بعد از نوشـیدن نوشـیدنی های گرم و شیرین، یـا افطاری خـود را در قالب یک وعده غذای سـبک میل کند بدون اینکه نیاز باشد مایعات زیاد بهمراه آن بنوشـند و چند سـاعت بعد از صرف افطاری و حدودا نزدیک زمان خواب یک میـان وعده مانند میوه های مورد نظر میل شود.

دکتر مجاهدی با اشـاره به اینکه در هنگام سحر تا جایـی که امـکان دارد از خـوردن غذاهای خیلی چـرب و خیلـی سـنگین و دیر هضم اجتناب شـود، گفـت: مصرف مایعات زیاد هم کمک چندانی در رفع عطش روزانه نمی‌کند بنابراین بهتر اسـت با اجتناب از مصرف بیش از حد مایعات در هنگام سـحر بار اضافه به سیستم گوارش خود تحمیل نکنیم.

علائمی که به شما می‌گوید بدنتان روی فرم نیست



با گذشت زمان طولانی از قرنطینه، احتمالاً فکر می‌کنید که بدنتان از فرم خود خارج شده و اصطلاحاً دیگر روی فرم نیسـت، اما چطور می‌توانیم با اطمینان این‌طور فکر کنیم؟

شـاید علائمی مثل تنگی نفس هنگام بالا رفتن از پله‌ها، احساس کمردرد و خستگی بتواند به شما این اطمینان را بدهد.

ممکن اسـت هنگام بالا رفتن از پله‌ها بسیار تقلا کنید و یا احسـاس تنگی نفس و درد با کمی فشار را تجربه نمایید. این علائم می‌تواند برای بسیاری از افراد بروز پیدا کند و یا می‌تواند نشانه‌ای از یک ضعف قلبی عروقی باشد.

طبق گفته سـازمان جهانی بهداشت، همه افراد بین هجده تا شـصت و چهار سـال بایـد در هفته به انـدازه صـد و پنجاه دقیقـه ورزش هـوازی با درجه متوسـط و یا ۷۵ دقیقه ورزش شـدید را انجام دهند. زیـرا ورزش کردن فوایـد زیادی برای بـدن ازجمله کاهـش فشـارخون، جلوگیـری از بیماری‌های قلبی عروقـی، بهبود افسـردگی، کاهش دردهـای مزمن و کاهش استرس دارد. اما ممکن است همه افراد نتوانند این رویه را در پیش بگیرنـد و یا به طور منظم آن را انجام دهند.

ما از پزشکان و مربیان شخصی سؤال کردیم که چطـور می‌توان گفت که بدن از فرم اصلی خود خارج شـده و چطور می‌توان در صورت بروز مشـکل، آن را حل کرد؟

۱. در فعالیت‌هایی که نیاز به حداقل فشـار دارد، دچار تنگی نفس می‌شوید

۲. هنگامی که در صف می‌ایسـتید، کمرتان درد می‌گیرد

۳. در هنـگام بازی و گرفتن تـوپ بازویتان درد می‌گیرد

۴. ضربان قلب استراحت شما زیاد است

۵. صدمات زیادی را تجربه می‌کنید

۶. نزدیک‌تریـن نقطه پارکینـگ به ورودی یک فروشگاه را پیدا می‌کنید

۷. بازوها و قفسـه سینه در هنگام چمباتمه زدن به جلو می‌افتد

۸. بـه طور مرتب احسـاس خسـتگی شـدید می‌کنید

۹. زمان تمیز کردن خانه برایتان زمان دشـواری است

۱۰. روزهـا بعـد از تمریـن دچـار درد می‌شوید

پزشکی

ضرورت مصرف مایعات برای سلامتی

ایسنا: بسیاری از افراد نمی دانند که بدنشان دچار کمبود آب شـده و معمولا بـه ایـن موضـوع توجهی ندارند؛ اما بدن می دانَد چه زمـان به مایعات بیشـتری نیـاز دارد و به همین دلیل احسـاس تشـنگی بوجود می‌آید. سـردرد، احساس خسـتگی و تیره شدن رنگ ادرار و موارد دیگر از جمله علائم کم آبی بدن هسـتند. به گفته کارشناسان بهداشت، مصرف میانگین دو لیتر آب در روز برای بدن مفید اسـت.میزان آب لازم برای بدن به چند عامل مانند سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنـی، وزن و حتی محـل زندگی فرد بسـتگی دارد. زندگی در محیط گرم و مرطوب باعث می شود تا بدن بیشتر دچار تعریق شود و به همین دلیل بدن بیش از میزان میانگین به رطوبت نیاز دارد.بدن همچنین برای انجام فعالیت‌هـای حیاتی خود نیاز به دریافت مایعات کافی دارد. این فعالیت‌های حیاتی عبارتند از:

- کمک به دفع مواد زائد از بدن
- کمک به حفظ تعادل بدن
- کمک به حفظ عملکرد مغز
- تولید بزاق
- حفاظت از بافت‌ها، مفاصل و مایع نخاعی
- کمک به عملکرد سیستم گوارشی

همچنین حفظ رطوبت بـدن مانع از بروز برخی مشـکلات و بیماری‌های جسـمی می‌شـود که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمک به پیشگیری از یبوست
- کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه

بـرای حفـظ رطوبـت بـدن تنها مصـرف آب آشامیدنی ضرورت ندارد. می‌توان آب مورد نیاز بدن را علاوه بر مصرف مایعات از طریق مواد غذایی نیز تامین کرد.علاوه بر مایعاتی همچون چای و آب میوه، جو دو سـر از جمله گزینه‌های مناسب برای تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن است. همچنین میوه ها و سبزیجاتی از قبیـل هندوانه، هلو، گریپ فروت، خیار، کاهو و کلم می‌توانند جایگزین مناسبی برای آب آشامیدنی باشند.

ارتباط مصرف مواد ضدعفونی کننده و اآزمای پوستی

مهر: متخصص طب سـنتی، به اآزمای پوستی به علت اسـتفاده زیاد و نادرسـت از مواد ضد عفونی کننده اشـاره و راهکارهایی برای بهبود پوست عنوان کـرد. علیرضا یارقلـی در خصوص اآزمای پوسـتی بعد از اسـتفاده از مواد ضدعفونـی کننده گفت: اگر نسبت مناسـب مواد ضدعفونی کننده با آب، رعایت و از مواد رقیق اسـتفاده شود مشـکلی برای پوست ایجاد نمی‌شود.وی افزود: بعد از اینکه مشکل پوستی برای افراد ایجاد شـد می‌توانند از انواع چرب کننده هـا مانند روغن زیتـون، روغن بادام و...، اسـتفاده کننـد و بـا اینکـه از پمادهایی کـه در داروخانه‌ها هست، استفاده کنند.این متخصص طب سنتی تاکید کـرد: همچنین در صورتی که وضع پوسـت دسـت خوب نیسـت نیز می‌توانند برای دو روز از پمادهای حاوی کورتون اسـتفاده و بعد از گذشـت این زمان از پمادهـای حاوی نرم کننده و بـا ترمیم کننده ها که هزینه زیادی نیـز ندارند و در داروخانه‌ها موجود اسـت، اسـتفاده کنند.یارقلی در خصوص استفاده از مواد ضد عفونی و ایجاد حساسیت‌های تنفسی گفت: بهتر اسـت هنگام اسـتفاده از مواد ضدعفونی کننده پنجره‌ها را باز کنیم و در این فصل که هوا خوب است مشکل سرما ایجاد نمی‌شود و باعث کاهش مشکلات تنفسـی ما خواهد شد. از سوی دیگر مصرف لبنیات در غذا مانند استفاده از شیر در سوپ نیز منجر به کم شدن مشکلات دستگاه تنفسی می‌شود.وی ادامه داد: وقتی محیط مرطوب باشد احتمال آسیب به دستگاه تنفسـی کمتر از محیط‌های خشک است.یارقلی در خصوص اسـتفاده زیاد و بیمارگونه از مواد شـوینده و ضد عفونی کننده گفت: وقتی وارد منزل می‌شویم بعد از یک بار ضد عفونی کردن دیگر نیازی نیسـت که هر سـاعت ضدعفونی کنیم مگر اینکه وسـیله و جنسی از بیرون خریداری و به خانه آورده شود.

فواید آب گوجه‌فرنگی را جدی بگیریم

نوشـیدن روزی یک لیوان آب گوجه‌فرنگی نه تنها خطـر ابتلا به بیماری قلبی عروقی، سـرطان و حتی پوکی اسـتخوان را بطور قابـل توجهی کاهش می‌دهـد بلکه موجـب کاهش محیـط دور کمر زیاد می‌شـود. نتایج این مطالعه که در تایوان انجام شده است، نشـان می‌دهد که آب گوجه فرنگی یک ماده غذایی چربی سوز است و با نوشیدن روزی یک لیوان از آن می‌توانیم محیط دور کمر خود را کاهش دهیم. این مطالعه که تنها بر روی زنان انجام شـده اسـت نشان می‌دهد که نوشیدن روزی یک لیوان آب گوجه فرنگی تاثیر مسـتقیمی بر کاهـش محیط دور کمر، کلسـترول و نشـانگرهای التهاب دارد.داده های این مطالعه که بر روی ۳۰ زن انجام شـد، نشـان داد که نوشیدن روزی ۲۸۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی بعد از دو ماه با کاهش متوسـط ۱۶ سانتی‌متری محیط دور کمـر و کاهش قابل توجه چربی و وزن بدن آنها همراه بود.در این مطالعه مشـخص شد که یک لیوان ۲۸۰ میلی‌لیتـری آب گوجـه فرنگی حـاوی ۳۲.۵ میلی گرم «لیکوپن» اسـت. لیکوپن یک ماده مغذی گیاهی اسـت که در سبزی‌ها و میوه‌های قرمز مانند گوجه فرنگی، وجود دارد. مصرف مواد غذایی حاوی لیکوپـن می‌تواند بـه کاهش خطر ابتـلا به بیماری قلبی، کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، سرطان دهه رحم، سـرطان روده و افزایش کیفیت اسـپرم و باروری کمک کند.