طب

## فواید گوجه فرنگی پخته

**ایرنا:** گوجه فرنگی پخته بیشتر از گوجه فرنگی خـام باعث افزایش یک نـوع باکتری مفید برای بدن و فعالیـت آن در روده می شـود.پخت مواد غذایی به طورکلی کاهش ویتامین‌ها یا سایر مواد مغذی موجود در آنهـا را بدنبال خواهد داشـت، اما در مورد گوجه فرنگی مسـئله متفاوت و گوجه فرنگی پخته مفیدتر از گوجـه فرنگی خـام است.بسـیاری از رنگدانه‌های گیاهی مفید موجود در میوه ها و سبزیجات خاصیت آنتی اکسـیدانی دارند و بدن ما برای ترمیم سلولهای تخریب شـده توسـط رادیکال های آزاد نیازمند آنها هستند.

بر اساس اعلام پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشـگاهی؛ گوجه فرنگی علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز بـدن، از اثرات دارویـی مفیدی برای بدن برخوردار اسـت.یکی از مهمترین مـواد موثره گوجه فرنگی ماده ای به نام لیکوژن ( lycopene) اسـت کـه جزو کاروتنوئیدها و یک رنگدانه قرمز اسـت که باعث قرمـزی رنگ گوجه فرنگی می شـود.پژوهش ها نشـان داده اند که گوجه فرنگی پخته مانند سس گوجه فرنگی پخته بیشـتر از گوجه فرنگی خام باعث افزایـش یک نـوع باکتری مفیـد برای بـدن به نام Lactobacillus reuteri و فعالیـت آن در روده می شود.

## پنج دلیل احتمالی کبودی در بدن

**ایسـنا:** کبودی معمولا در نتیجه آسیب دیدگی بافت ظاهر می‌شـود و موجب تغییر رنگ پوسـت بدن می شـود. به دنبال وارد شـدن ضربه و آسـیب دیدن عـروق خونی، خونریزی زیر پوسـت اتفـاق می افتد و کبودی شکل می‌گیرد همچنین کبودی‌ها ممکن است بـه دلایل مختلف ظاهر شـود. در برخی از موارد علت آن مشخص نیست اما گاهی اوقات بدن به خودی خود دچار این مشـکل می‌شـود.گاهی اوقات بروز بی دلیل کبـودی روی بدن می‌تواند نشـانه ای از وجود بیماری باشد.

اختلالات خونریـزی: اختـلالات خونریزی یکی از شـایع تریـن دلایل کبودی به حسـاب مـی آیند. اختـلالات خونریزی گروهی از بیماری ها هسـتند که باعث می‌شـود خون لخته نشود یا خیلی آهسته لخته شـود. اختلالات خونریزی مانـند هموفیلی یا بیماری فون ویلبراند از شـایع ترین علل کبودی هستند. علت بروز این اختلالات سـطح پائین یا نبود پروتئینی برای لخته شدن خون است.

سـرطان: برخی انواع سرطان های مرتبط با خون یا مغز اسـتخوان که با عنوان سـرطان خون یا لوسمی شناخته شـده هستند، ممکن اسـت منجر به کبودی شـود. افراد مبتلا به سرطان خون احتمالا بیشتر دچار کبودی می شوند زیرا بدن آنها پلاکت کافی برای توقف خونریزی عروق خونی تولید نمی کند.

مصـرف مواد الکلی یا بیمـاری کبد: مصرف مواد الکلی می تواند منجر به مشـکلات کبدی مانند سیروز شـود. هنگامی‌که بیماری های کبدی پیشـرفت کنند و پیچیده تر شـوند، تولیـد پروتئینی در کبد که برای لخته شدن خون بسیار مهم است، محدود می‌شود. این شرایط ممکن است منجر به خونریزی و کبودی شود.

کمبـود ویتامین C یا K: کمبود ویتامین C می تواند منجر به بیماری هایی مانند اسکوربوت شود. این عارضه بیشـتر منجر به خونریزی لثه، ظاهر شدن زخم هـای بی دلیل و کبودی شـود علاوه بـر این ویتامین K کـه یک ماده مغذی مهم اسـت و بـه لختگی خون کمک و خونریـزی را متوقف می کند، برای جلوگیری از هرگونه کبودی بسیار مهم است. کمبود این ویتامین نیـز می تواند باعث افزایـش ناگهانی علائم کبودی در بدن شود.

مصـرف داروهای رقیـق کننده خـون: داروهای رقیق کننده خون مانند آسـپرین مـی توانند از لخته شـدن خون جلوگیری کنند و باعث خونریزی بیشـتر و ایجاد کبودی شـوند. به افراد توصیه می‌شـود تنها با تجویز پزشـک و در صورت لزوم داروهای رقیق کننده خون را مصرف کنند.

## بایدها و نبایدها در مصرف تخم کدو

متخصصان می‌گویند تخم کـدو می‌تواند برای برخی افراد مفید و برای برخی دیگر مضر باشـد. کدو تنبل یکی از میوه‌های بسیار مغذی است. با این حال، بسیاری از مردم پس از مصرف این میوه، دانه‌های آن را دور می‌ریزند. کمتر کسـی می‌داند که تخم کدو غنـی از فیبر، ویتامین A، C و E اسـت. همچنین آهن، کلسیم، نیاسین، ریبوفلاوین، روی و فولات نیز به وفور در تخم کدو یافت می‌شود.

اگرچه تخم کدو خواص بی شماری دارد و برای سـلامت بدن مفید است اما برخی افراد باید پیش از مصرف آن با پزشـک مشورت کنند، زیرا این موضوع می‌تواند برای سلامتیشان مضر باشد. برای مثال، زنان باردار و کسـانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند بهتر است تخم کدو کمتر استفاده کنند. البته هنوز شواهد علمی متقنی در این باره ارائه نشده است، اما به طور عمومی این توصیه مطرح می‌شـود.در سـوی مقابل، مصرف تخم کدو می‌تواند برای برخی بیماری‌ها مفید باشد. تحقیقات متعدد نشـان داده است مصرف این دانه می‌تواند به بهبود شـرایط بیماران دیابتی کمک کنـد، زیـرا تخم کدو کنتـرل قند خون را تسـهیل می‌کند.

اگر از جمله افرادی هسـتید که از سطح پایین قند خون رنج می‌برید تنها پس از مشـاوره با پزشک تخـم کـدو مصرف کنید.فشـار خـون بـالا یکی از بیماری‌های زمینه‌ای است که می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مرگبار مانند حمله قلبی، سکته مغزی و نارسائی کلیه شود. تخم کدو به دلیل دارا بودن سطح بالایـی از آنتی اکسـیدان ها، به کاهش فشـار خون کمک می‌کند. بدیهی اسـت که افراد مبتلا به سطح پایین فشـار خون نیز نباید در مصرف این دانه زیاده روی کنند.یبوست یکی از بدترین بیماری‌های دستگاه گوارش اسـت که می‌توانـد باعـث ناراحتی عمومی فرد و آسـیب به دیواره‌های روده شـود. خوشبختانه تخم کدو یکی از منابع غنی از فیبر است که می‌تواند برای دستگاه گوارش بسیار مفید باشد. پرخوری این دانـه می‌تواند به گرفتگی عضلات شـکم، دل درد و تورم منجر شود.

## این ماده معدنی خطر شکستگی لگن را به نصف کاهش می‌دهد

**ایسـنا:** بر اسـاس گزارش کلینیک کلیولند، در آمریکا سالانه بیش از ۳۰۰ هزار آمریکایی دچار شکسـتگی مفصل ران می‌شوند. همانطور که شـاید آگاه باشید، این آسیبی اسـت که می‌تواند مانعی برای فعالیت فرد ایجاد کند. خوشـبختانه، اخبار امیدوارکننده‌ای ارائه شـده است که شما فقط می‌توانید با اطمینان از دریافت دو ماده مغذی مهم، خطر شکسـتگی لگن را تا حد زیادی کاهش دهید.

گروهی از محققان آمریکایی، اسـترالیایی و هلنـدی تحقیق دلگرم کننده‌ای را انجام دادند. به‌عنوان متخصصان فیزیولوژی، تغذیه، بهداشـت عمومـی و غـدد درون‌ریز (هورمون هـا)، گروه تحقیقاتـی به‌دنبال نقش کلسـیم و پروتئین در تقویت اسـتخوان‌های افراد مسـن بودند، حتی اگر این افراد از قبل با مصرف مقدار کافی ویتامین D روی استحکام استخوان خود کار می‌کردند.

محققان داده‌های باارزش دو ساله را بر اساس الگوهای غذایی ۷۱۹۵ سـالمند مرد و زن در نزدیک به ۶۰ مرکز مراقبت‌های مسـکونی استرالیا جمع‌آوری کردند. نیمی از این مراکز مقادیر اضافی شـیر، ماسـت و پنیر برای سـاکنان آنجا فراهم می‌کردند.برای درک بسـیار سـاده این مقادیر کلسـیم و پروتئین، گـروه کنترل حدود دو وعده لبنیـات در روز و گروه آزمایش ۳.۵ وعده دریافت کردند.

محققـان گـزارش کردند که در طـول دوره تحقیـق، ۴۳۰۲ زمین خـوردن رخ داده اسـت که منجر به ۳۲۴ شکسـتگی و ۱۳۵ شکسـتگی لگن شـده است.جالب است که محققان نتیجه می‌گیرند که در مقایسه با گروه کنترل، مقادیر اضافی کلسیم و پروتئین با کاهش ۳۳ درصدی خطر شکسـتگی از هر نوع، کاهش ۴۶ درصدی خطر شکسـتگی لگن و کاهش ۱۱ درصدی خطر سـقوط همراه اسـت.این تحقیق ممکن است یادآوری دیگری از اهمیت یک رژیم غذایی سـالم و متعادل در هر سـنی باشـد و اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشـتی به شما توصیه مواد غذایی یا مکمل می‌کند، مکمل‌ها و ویتامین‌های مناسب مصرف کنید.

# ۱۱ باور اشتباه و غیرعلمی برای واکسن نزدن

**ایسـنا:** با گسـترش روند واکسیناسـیون کرونا در کشـور، رفته‌رفته سیاسـت‌هایی مبنی بر تسـریع بازگشـایی‌ها، لغـو دورکاری و... اتخـاذ می‌شـود؛ سیاست‌هایی که بنابراعلام متخصصان، نیازمند افزایش هرچه بیشـتر تزریق واکسـن به مردم جامعه تا حدود ۷۵ درصد و بیشـتر اسـت. در این شـرایط و با وجود در دسـترس بودن واکسـن اما همچنان برخی از افراد بـا دلایل غلط از تزریق واکسـن خـودداری می‌کنند این درحالی اسـت که زمانی می‌تـوان چرخه بیماری را کنترل کرد که واکسیناسیون به حد مناسبی برسد.

بنابـر اعـلام وزارت بهداشـت برخـی می‌گویند واکسن نمی زنم چون:

- «صبـر می‌کنـم تا واکسـن‌های باکیفیت‌تر در دسترس قرار گیرد.»

* تمام واکسـن‌هایی که مجوز اسـتفاده دارند از نظـر میزان کاهـش مرگ و میر تفـاوت چندانی باهم ندارند و تاثیرات مثبت تمامی این واکسن‌ها ثابت شده چرا که بیشترین کاری که همه واکسن‌های موجود در دنیا انجام می‌دهند، کاهش مرگ و میر اسـت بنابراین هر واکسـنی موجود است را اسـتفاده کنید تا بتوانیم زودتـر پاندمـی را کنتـرل و از جهش هـای ویروس پیشـگیری کنیم. هر واکسنی در دسترس بود و هرچه زودتر استفاده شود به نفع همه مردم دنیاست.

- « از بی خطر بودن واکسن‌ها مطمئن نیستم.»

* به گفته سـازمان جهانی بهداشـت واکسـن‌ها بسـیار کم خطرند و سـالانه جان ۲ تـا ۳ میلیون نفر را در جهان نجات می‌دهند. با این حال هیچ واکسـنی هم کاملا بی‌خطر نیست اما ریسکی که از تزریق آن‌ها متحمل می‌شویم در مقابل منافعی که به همراه دارند، بسـیار ناچیز اسـت. مثلا درد در ناحیه بـازو از جمله عوارض جانبی تزریق واکسن است ولی این درد معمولا شـدید نیسـت. عوارض جدی‌تری هم ممکن است رخ بدهنـد ولی احتمال بروز آن‌ها بر اسـاس تخمین‌های سـازمان جهانی بهداشت "بسـیار نادر" است. به گفته این سـازمان احتمال آسیب دیدن فرد از خود بیماری بسـیار بیشـتر از آسـیب دیدنش بر اثر تزریق واکسن بیماری اسـت. بیشتر واکسـن‌هایی که امروزه از آن‌ها اسـتفاده می‌کنیـم، دهه‌ها اسـت که مورد اسـتفاده هستند و جان میلیون‌ها نفر را نجات داده‌اند.

- « واکسـن‌ها باعث جهش‌های سـلولی در بدن می‌شوند.»

* واکسـن‌ها به هیچ عنوان وارد ژن بدن انسـان نمی‌شـود و به طور کلی واکسـن‌ها بـا تولید پروتئین ایمنی زایی ایجاد می‌کنند همچنین بیشتر واکسن‌های موجود ویروس‌های کشته شده هستند که به ژن انسان و ایجاد تغییرات سلولی هیچ ارتباطی ندارد.

- « واکسن باعث ناباروری می‌شود.»

* به هیچ عنوان به شـایعاتی که در شـبکه‌های اجتماعـی وجـود دارد، توجـه نکنید و تا امـروز تمام مطالبی کـه مبنی بر تاثیر واکسـن کرونـا بر باروری منتشر شده اسـت، هیچ پایه و اسـاس علمی نداشته اسـت و تمام این شایعات از سوی افراد و یا شبکه‌های غیر علمی منتشر می‌شود.

- « واکسن‌های تولید داخل و یا وارداتی به ایران بسیار بی‌کیفیت هستند.»

* ایـن موضوع ثابت شـده که واکسـن کرونا بر کاهش مرگ و میر اثر مسـتقیم دارد و تنها تفاوتی که واکسن‌ها با هم دارند در کاهش ابتلا به کرونا است که این موضوع هم درصدهای ناچیزی را شـامل می‌شود. تمام واکسن‌هایی که در داخل کشور تولید و یا استفاده می‌شود از اسـتانداردهای قابل قبول و کافی برخوردار هستند. تمام واکسن‌هایی که در ایران مصرف می‌شود تاییده معتبرترین سازمان‌های بهداشتی و علمی جهان را دارند و در تمام کشـورهای پیشرفته مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

- « جوان و سالم هستم و نیازی به تزریق واکسن کرونا ندارم.»

* اگرچه اکثر افراد این بیماری را بدون مشـکل طی می‌کننـد ولی همچنان خطر بیمـاری و احتمال بـالای انتقال به سـایر اعضای خانـواده و همکاران و عوارض احتمالی ناشـی از آن بسـیار بالاتر از واکسن اسـت و هیچ فردی در برابر ابتلا به نوع شدید بیماری مصون نیست.

- « یک یا چند بار به کرونا مبتلا شـده‌ام و آنتی بادی طبیعی در بدنم ایجاد شده است.»

* ذات تمـام ویروس‌ها از جملـه کرونا، گریز از سیستم ایمنی بدن است در صورتی که واکسن طراحی شـده تا ایمنی بدن را تضمین کند بنابراین باید توجه داشـته باشـیم که باقی ماندن ایمنی به دنبال تزریق واکسـن پایدارتر و ایمن تر در مقایسه با ایمنی طبیعی است. اگر یک یا چند بار به ویروس کرونا مبتلا شده‌اید و اکنون از واکسن علیه این بیماری هم استفاده کنید، مطمئنا ایمنی بسیار باکفایت، مطمئن تر و قابل قبول تـری در برابـر جهش کرونا خواهید داشـت. بی‌تردید ایمنـی زایی برای افـرادی که به کرونا مبتلا شـده و واکسن هم دریافت کرده‌اند به مراتب بیشتر است.

- « خیلی از کسـانی که واکسن استفاده کرده‌اند دوباره به کرونا مبتلا شـده‌اند بنابراین واکسن‌ها بی‌اثر هستند.»

* اثـر گذاری واکسـن‌ها در کاهش مرگ و میر و پیشگیری از وخامت وضعیت بیماری تاثیر چشمگیر دارد ولـی در عیـن حال درصـد قابل قبولـی هم از مبتلا شدن پیشـگیری می‌کند، در عین حال باوجود تزریق دو دوز واکسـن کرونا دوباره مبتلا شدن به این ویروس موضوع عجیبی نیسـت در حالی که به میزان قابل توجهی در صورت ابتلا از مرگ و میر پیشـگیری خواهد کرد.

- « از عوارض اسـتفاده از واکسـن مثل تشنج و لخته شدن خون می‌ترسم.»

* عوارض واکسـن بـه مراتب کمتـر از ابتلا به ویروس کرونا اسـت یعنی این که اگر به ویروس مبتلا شـوید به مراتب عوارض بیشـتری نسـبت به تزریق واکسـن دارد؛ چه بسا که ممکن است عارضه‌هایی که در پی ابتلا به کرونا ایجاد می شـود تا سـال‌ها با شما همراه باشد.

- « کرونا به ژنتیک بسـتگی دارد و ممکن نیست به این بیماری مبتلا شوم.»

* بـه طـور طبیعی ویـروس مدام دسـتخوش تغییرات و جهش‌های گوناگون می‌شـود بنابراین هیچ کسـی دربرابر ابتلا به کرونا مصون نیسـت؛ ضمن این که احتمال دارد برخی افراد به مدل‌های بدون علامت کرونا مبتلا شـده باشند. بر اساس آمار و داده‌ها ۲۰ تا ۳۰ درصـد مبتلایان به کرونا ممکن اسـت علامتی از ابتلا به ویروس نداشـته باشند بنابراین حتما در اولین فرصـت در برابر کرونا خود را واکسـینه کنید چرا که هیچ تضمینی وجود نـدارد که دفعه بعد هم که مبتلا شـوید، بدون علامت باشـید و ممکن اسـت با شرایط سخت کرونا روبه رو شوید.

- « واکسـن ابزار جاسوسی و حقه‌ای برای فروش دارو توسط شرکت‌های داروسازی است.»

* اگر حقه بازی برای شـرکت دارویی باشـد این سوال مطرح می‌شـود که چرا کشورهایی که بیشترین مرگ و میر کرونایی را داشـته‌اند به محض واکسـینه شدن در برابر این بیماری، در حال بازگشت به زندگی عـادی هسـتند و مرگ و میرهـا صفر و یا بـه پایین ترین میزان خود رسـیده اسـت؟ بی‌تردید واکسـن‌ها نقش موثری در تضمین سـلامت جامعه و کاهش آمار مبتلایان به کرونا دارد.

## گوش‌ها هم نیاز به تنفس دارند

**ایسنا:** افرادی که مدت‌های زیادی در طول روز هندزفری بی سیم یا ایرفون اسـتفاده می‌کنند احتمالا متوجه شده‌اند که گوش‌های آن‌ها بیش از گذشـته حالت چسـبناک دارند یا به اصطلاح گوششان «واکس گوش» بیشتری ترشح می‌کند.این روزها فروش ایرفون‌های بی‌سیم رونق بسیاری دارد امـا این هدفون‌های نُقلی که به آسـانی داخـل گوش قرار می‌گیرند، چندان هم بی‌ضرر نیستند.

وصل نبودن آن‌ها به تلفن یا دیگر دسـتگاه‌های ما باعث شـده برای مدت‌زمانـی طولانی‌تر از قبل از ایرفون‌ها اسـتفاده می‌کنیم و گاهی حتی یادمان می رود که این «لوبیاهای کوچک» را توی گوشمان داریم.

**هنگام استفاده از ایرفون چه اتفاقی برای گوش‌های ما می‌افتد؟**

اگرچـه ایرفون‌های بی‌سـیم هنـوز در بازار محصولی بسـیار جدید هسـتند اما تاکنـون تحقیقات زیـادی در مورد اسـتفاده طولانی‌مدت از سمعک‌ها انجام‌شده که در بسیاری از موارد، مکانیسم مشابهی با ایرفون‌ها دارنـد. طبق این تحقیقات به نظر می‌رسـد که اسـتفاده طولانی‌مدت از دسـتگاه‌هایی که در داخـل گوش قـرار می‌گیرند می‌توانـد باعث ایجاد مشکلاتی در جرم گوش شود.

***جرم گوش چه می‌کند؟**

تولیـد جـرم گوش یـک رونـد طبیعـی در انسـان و بسـیاری از پسـتانداران دیگر اسـت. جرم گوش در قسـمت خارجـی مجرای گوش تولیـد می‌شـود. این ماده با ترشـح غـدد چربی و غدد عرق که توسـط فولیکول‌های مو آزاد می‌شـوند، ایجاد شده و سپس گردوغبار، باکتری‌ها، قارچ‌ها، موها و سلول‌های مرده پوست را به دام می‌اندازد و موم را تشکیل می‌دهد.

کانال گوش خارجی را می‌توان به‌عنوان یک سیستم پله‌برقی در نظر گرفت که در آن، موم همیشـه به سـمت خارج حرکت کرده و از پر شدن گوش‌ها با سـلول‌های مرده پوسـت جلوگیری می‌کنـد. این حرکت جرم گـوش نیز با حرکات طبیعی فک انجام می‌شـود. هنگامی که جرم گوش به انتهای گوش می‌رسـد، به سادگی بیرون می‌افتد. حال ببینیم ایرفون‌ها چگونه ممکن است روی این سیستم تأثیر بگذارند. گوش عضوی است که خـود را تمیز می‌کند و وقتی مزاحمت و دخالتی در کارش صورت نگیرد، عملکـرد خود را به بهترین نحو انجام می‌دهد. بـا این حال هر چیزی که مانع از حرکت طبیعی جرم گوش به سـمت خارج شـود، می‌تواند موجب بروز مشکلاتی گردد.

اسـتفاده عادی از دسـتگاه‌هایی که داخل گوش قرار می‌گیرند اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کند اما استفاده طولانی‌مدت از ایرفون‌ها می‌تواند منجر به مشکلات زیر شود:

- این لوازم جرم گوش را فشـرده کرده و باعث می‌شـود تا از حالت سیال خارج‌شده و دفع طبیعی آن برای بدن سخت‌تر شود.

- اسـتفاده زیاد از این لوازم جرم گـوش را تا حدی که بدن را دچار التهاب کند فشرده می‌کند. این امر منجر به مهاجرت گلبول‌های سفید به ناحیه و افزایش تعداد سلول‌ها در منطقه انسداد می‌شود.

- مسدود شدن طولانی مدت این مسیر بر جریان هوا در کانال گوش تأثیر گذاشته و مانع از خشک شدن جرم مرطوب گوش می‌شود. زمانی که جرم گوش بیش از معمول چسـبندگی خود را حفظ کند، این امر موجب ایجاد تجمع و در نهایت انسداد می‌شود.

- این تغییرات عرق و رطوبت را در گوش‌ها به دام می‌اندازد و گوش را بیشتر مستعد آلودگی به عفونت‌های باکتریایی و قارچی می‌کند.

- استفاده طولانی از این لوازم مانع از دفع طبیعی جرم گوش می‌شود که در نهایت باعث تحریک غدد ترشحی و افزایش تولید جرم گوش خواهد شد.

- درصورتـی کـه بالشـتک‌های ایرباد به درسـتی تمیز نشـوند یا آلـوده به باکتـری یا عوامل عفونی باشـند، بهداشـت عمومـی گوش را کاهش می‌دهد.

- همچنین اگر میزان صدا خیلی زیاد باشـد به شـنوایی شما آسیب می‌رسـاند.گوش فرآیند فوق‌العاده‌ای برای تمیز کردن خود دارد و ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا این امر به صورت طبیعی رخ دهد. در بیشـتر موارد اسـتفاده از ایرفون‌ها مشکلی ندارد اما بهتر است که به مدت زمانی که از آن‌ها استفاده می‌کنید، آگاه باشید و حواستان باشد که همیشه صدا را در سطوح ایمن برای گوش‌ها نگه دارید.

## فواید باورنکردنی شستن ظروف با دست!

در حالی که بیشتر افراد شستن ظرف‌ها با دست را خسـته کننده می‌دانند، اما ایـن کار می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. برخی از مطالعات و تحقیقات اخیر نشـان داده است که شسـتن ظرف‌ها با دست مزایای شگفت انگیزی برای سلامتی دارد؛ از مهمترین مزایا و فواید ناشی از شستن ظروف با دست، موارد زیر است:

***احسـاس استرس و عصبی بودن را کاهش می‌دهد**

مطالعـه‌ای کـه روی گروهی از افراد انجام شـد نشـان داد که فرایند شسـتن ظروف به کاهش میزان عصبی و تنش تا ۲۵ درصد کمک می‌کند. این مطالعه بـر برخی عوامـل مانند میزان شسـتن ظروف، دمای آب استفاده شـده در علاوه بر نوع پودر شوینده مورد استفاده نیزتمرکز داشته است.

***حساسیت را کاهش می‌دهد**

برخی از افراد با مشاهده آلودگی، کثیفی و بقایای غـذا به طور خودکار احسـاس حساسـیت می‌کنند و مطالعه‌ای که در یک مجله بین المللی منتشـر شـده نشـان می‌دهد افرادی که ظرف‌ها را خود و با دسـت و بدون اتکا به ماشـین ظرفشـویی می‌شستند و تمیز می‌کردند، احتمال ابتلا به این آلرژی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دادند.

***تقویت سیستم ایمنی بدن**

تقویت سیسـتم ایمنی بدن نیز با فرایند شستن ظروف با دسـت در ارتباط اسـت، هرچند غیرمنتظره اسـت. برخی از میکروب‌ها وجود دارنـد که به میزان کمـی روی ظروف کثیـف و هنگام برخـورد با آن‌ها وجـود دارند و برخی از آن‌هـا در اوایل زندگی به بدن می‌رسـند. این امر باعث می‌شـود سیستم ایمنی بدن آنتی بادی‌های نسبتاً زیادی در برابر آن ایجاد کند و از این رو بدن در صورت قرار گرفتن گسترده در هر زمان در برابر هر یک از این میکروب‌ها مقاومت می‌کند.

***مصرف آب را کاهش می‌هد**

منطقـی کـردن مصـرف آب از مهمتریـن چیزی اسـت که کشـورها در حال حاضر در نتیجه درگیری و جنگ بین بسـیاری از کشورها بر سر سهم آب خود تلاش می‌کننـد، و از اینجا لازم اسـت که به منطقی اسـتفاده کـردن از آب روی آوریـم. فرایند شسـتن ظروف با دست در صورت انجام صحیح و بدون تکیه بر باز کردن شیر آب در تمام مدت شستشو میزان مصرف آب را نسـبت به زمان اسـتفاده از ماشین ظرفشویی کاهش می‌دهد.

***به پاک کردن انواع ظروف کمک می‌کند**

ماشین‌های ظرفشویی به شستن تعداد زیادی از انواع ظروف و ظروف کمک می‌کنند، اما از طرف دیگر، ظروف ظریـف و برخی ظروف بزرگ وجـود دارد که برای تمیز کردن آن‌ها نمی‌توان از ماشـین ظرفشویی اسـتفاده کرد و در اینجا ما مزایای بزرگ دیگر شستن ظروف با دست را مشاهده می‌کنیم. زیرا می‌توان همه ظروف را صرف نظر از هر چیزی تمیز کرد آن‌ها از نظر اندازه بزرگ هستند، هرچقدر هم که حساس باشند و بدون آسیب دیدن به راحتی شسته می‌شوند.

## با خوردن پنیر فشار خون خود را کاهش دهید

**ایسـنا:**نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که خوردن محصولات لبنی مانند پنیر می‌تواند آسـیب ناشـی از نمک به بدن را از بین ببرد.خوردن پنیر به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های زیاد به محافظت از عروق خونی در برابر آسـیب ناشی از غذاهای شـور کمک می‌کند. با ایـن حـال، رژیم غذایی حـاوی نمک زیاد، اسـترس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد که نتیجه آن عدم تعادل بین آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن است. این امـر منجر به اختلال عملکرد عـروق و در نتیجه فشـار خون بـالا و افزایـش خطر بیماری‌هـای قلبی عروقی می‌شود.

در ایـن مطالعـه گروهی از بزرگسـالان سـالم بـدون حساسـیت به نمک کـه غیر سـیگاری بودند و هیـچ دارویـی مصـرف نمی‌کردنـد مورد بررسـی قرار گرفتند.

شـایان‌ذکر است، حساسیت به نمک از نظر فشار خون به معنی افزایش ناگهانی یا فوری فشار خون پس از خـوردن غذای پر نمک اسـت.این افراد، وقتی رژیم غذایی حاوی ۵.۵ گرم سـدیم در روز دریافت کردند، دچار سـفتی، تنگی عروق و اختلال در عملکرد عروق خونی شـدند اما تاثیر منفی رژیم غذایی با سدیم بالا هنگامـی که آنان چهار وعده پنیر مصرف کردند یعنی معادل ۱۷۰ گرم پنیر در روز حذف شد.

نتایج مطالعات گذشته نیز ارتباط بین محصولات لبنی مانند پنیرهای دارای سـدیم بالا و بهبود سلامت قلب را نشان داده است.

پروفسـور لیسـی الکساندر، محقق این تحقیق توضیـح داد: نتایـج تحقیقـات نشـان داده اسـت، افـرادی کـه روزانه میـزان توصیه‌شـده لبنیـات را مصـرف مـی کننـد، به‌طـور معمـول فشـار خون پایین‌تری دارند و به‌طور کلی از سـلامت قلب و عروق برخوردارند.

لازم به‌ذکـر اسـت، سـدیم یـک مـاده معدنی ضـروری بـرای بدن انسـان اسـت اما مصـرف زیاد سـدیم می‌توانـد باعث فشـار خون بالا شـود و خطر بیماری‌هـای قلبی، حملـه قلبی و سـکته را افزایش دهد.طبق گزارش انجمن قلـب آمریکا، میزان ایده‌آل مصرف سـدیم روزانه ۱.۵ گرم (یـا ۳.۷۵ گرم نمک) با محدودیت بیشـتر از ۲.۳ گرم سـدیم (یا ۵.۷۵ گرم نمک) در روز است.

دکتر بیلی آلبا، محقق ارشد این تحقیق گفت: در حالی که کاهش سدیم در رژیم غذایی توصیه شده اما برای بسـیاری از مردم این کار دشـوار است و احتمالا توانایـی افزودن محصـولات لبنی بیشـتر مانند پنیر می‌تواند یک استراتژی جایگزین برای کاهش خطرات قلبی عروقی و بهبود سلامت عروق بدون کاهش لزوما سـدیم باشـد.انتخاب پنیر به جای منابـع غیر لبنی سـدیم ممکن است به افراد در داشتن رژیم متعادل و خوشمزه‌تر همچنین به دست آوردن فواید سلامتی از غذاهای لبنی کمک کند.

پزشکی

## مصرف خودسرانه ویتامین‌ها ممنوع

**ایسنا:** نایب‌رئیس انجمن داروسازان و دکترای داروسـازی با تاکید بر لزوم مصرف داروها و مکمل‌ها بـا نظر پزشـک، گفـت: در حـال حاضـر برخی از صفحه‌های مجازی با سـوء استفاده از ناآگاهی مردم مدعی می‌شـوند که مصـرف ویتامیـن D می‌تواند احتمـال ابتلا بـه کرونا را کاهش دهـد، درحالی‌که مصرف کنترل نشـده این ویتامیـن می‌تواند عوارض خطرناکی برای بدن به همراه داشته باشد.

دکتـر بهمن صبور گفت: بر اسـاس قانون تمام مکمل‌ها و مـواد محرک در دسـته‌بندی دارویی به شـمار می‌آیند و باید اسـتانداردهای تولید و عرضه دارویی را داشـته باشـند.وی افزود: برخـی از مردم به‌اشـتباه تصور می‌کنند مصرف ویتامین‌ها به تجویز پزشـک نیاز ندارد و می‌توانند به طور خودسرانه این مکمل‌ها را مصرف کنند.نایب‌رئیس انجمن داروسازان ادامـه داد: در حـال حاضـر برخـی از صفحـه‌هـای مجـازی با سـوء اسـتفاده از ناآگاهی مـردم مدعی می‌شـوند که مصرف ویتامیـن D می‌تواند احتمال ابتلا بـه کرونا را کاهـش دهـد، درحالی‌که مصرف کنترل نشده این ویتامین می‌تواند عوارض خطرناکی بـرای بدن بـه همراه داشـته باشـد.وی اضافه کرد: متأسـفانه بسـیاری از فعالان ورزش بدنسازی بدون دستور پزشک و به طور خودسر مکمل‌های متعددی را مصـرف می‌کنند و از قبال مصرف همین مکمل‌ها آسـیب‌های متنوعـی را تجربـه می‌کنند.صبـور در خصوص مصرف خودسـرانه ویتامیـن c، اظهار کرد: مصـرف روزانه بیش از هـزار میلی‌گـرم ویتامین c می‌تواند زمینه مناسـب بـرای بروز سـنگ کلیه را فراهم آورد.

## فواید چغندر برای پوست

چغندر به‌خاطر خـوش طعم بودن، رنگ زیبا و فوایدی که برای سلامتی دارد، جزو گیاهان محبوب به‌شـمار می‌رود. چغندر یک گیاه ریشـه‌ای است که حاوی مواد مغذی مهمی است. مطالعات جدید فواید آن را در کاهش فشـار خـون، تقویت انرژی و مبارزه با التهاب اثبات کرده اسـت، مواد موجود در این گیاه به جایگزینی سـلول‌های مرده پوسـت با سلول‌های جدید کمک می‌کند و باعث شادابی و زیبایی پوست می‌شود.

***خواص چغندر برای پوست**

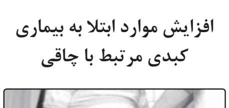
جلوگیـری از پیـری: چغندر به دلیل داشـتن ویتامیـن سـی و خـواص ضـد التهابـی در درمان مشکلات پوستی مانند آکنه موثر است.

روشـن‌کننده پوست: برای اینکه پوستی روشن و شفاف داشته باشید، می‌توانید از ماسک آب چغندر و پودر پوست پرتقال به‌طور روزانه استفاده کنید.

درمـان آفتاب‌سـوختگی: بـرای از بیـن بردن لک‌هایی که بر اثر آفتاب سوختگی ایجاد شده است، می‌توانیـد مخلـوط آب چغندر و خامه تـرش را به صورت هفتگی روی پوست خود بمالید.

برطـرف کـردن تیرگـی دور چشـم: یک قاشـق چای‌خوری آب چغنـدر را با چند قطره روغن بادام مخلوط کنید و این ترکیب را زیر چشـم بمالید.

## افزایش موارد ابتلا به بیماری کبدی مرتبط با چاقی



نتایج یک بررسـی نشـان می‌دهد مـوارد ابتلا بـه بیماری کبـدی ناشـی از چاقی رو بـه افزایش اسـت. بیماری کبدی بیشـتر با مصرف مـواد الکلی یا هپاتیت مرتبط اسـت اما نتایج یک بررسـی نشان می‌دهـد چاقی و دیابـت نیز به تهدیـدی جدی در بروز آسـیب‌های کشـنده کبدی تبدیل شده است. در حقیقت، بیماری پیشـرفته کبد چرب خطر مرگ را نزدیـک به هفت برابر افزایـش می‌دهد و محققان آمریکایـی هشـدار داده انـد که این بیمـاری قاتل خاموش است و هنگامی علائم مربوط به آسیب کبد چرب در بدن ظاهر می شـود که فرد دچار مشـکل شدید شده اسـت. این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که چربی اضافی در کبد ذخیره شـده و باعث التهاب و در نهایت زخم می‌شود.

طبق اعلام موسسـه سـلامت ایـالات متحده، حدود یک چهـارم مردم جهان از بیماری کبد چرب رنج می‌برند و بررسـی‌ها نشان می‌دهد بیماری کبد چرب پیشرفته از هپاتیت C که به عنوان عامل اصلی ایجاد زخم کبد و دلیل اصلی پیوند کبد است، پیشی گرفته است.به گفته محققان، در بدن انسان، بیماری کبد چرب با سندروم متابولیک مرتبط است. سندروم متابولیک مجموعه‌ای از مشـکلات جسمی است که بـا افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی، سـکته مغزی و دیابت نوع دو مرتبط اسـت و شـامل افزایش فشار خون، قند خون، انباشـت چربی شـکمی و بالا بودن غیر طبیعی کلسترول می‌شود.