

سگ خانواده

چرا بعد از غذا خوردن سرفه
بیشتر می شود؟

هفته نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۳
شبه ۱۶ دی ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

خوراکی هایی برای درمان
آسیب دیدگی ورزشی

آب میوه های طبیعی
برای کاهش استرس



چگونه قهوه بر فشارخون
شما تأثیر می گذارد؟

چه تغییری در بدن نشانه
عفونت قارچی است؟

ورزش از بیماری‌های متابولیک و تصلب شرایین جوانان پیشگیری می‌کند؟

بعد از غذا گرفته شد. پس از غذا، محققان تری‌گلیسیرید پلاسما، هومیوستاتیک ناشتا برای مقاومت به انسولین و نمره سطح زیر منحنی غلظت تری‌گلیسیرید را تجزیه و تحلیل کردند.

این تحقیق به یافته‌های زیر منجر شد:

* در ۲، ۴ و ۶ ساعت بعد از غذا، تری‌گلیسیرید در تمام کارآزمایی‌های ورزشی کمتر از کارآزمایی کنترلی بود اما تفاوتی (بین ساعات بعد از غذا) نداشت.

* در تمام کارآزمایی‌های تمرینی امتیاز تری‌گلیسیرید کمتر از کارآزمایی کنترلی بودند اما تفاوتی بین کارآزمایی‌های ورزشی مشاهده نشد.

* در مقایسه با کارآزمایی کنترلی، تفاوت معناداری در هومیوستاتیک ناشتا برای مقاومت به انسولین در ۶۰ درصد و ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی مشاهده شد اما در ۴۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

محققان گفتند: این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش با شدت کم تا متوسط ممکن است برای پیشگیری از شرایط متابولیک و تصلب شرایین در میان افراد جوان، سالم و فعال در تفریح کافی باشد.

آنان نتیجه گرفتند که این یافته‌ها ممکن است اقدامات ارتقای سلامت ورزش محور را برای جوامعی با افراد سالم و در معرض خطر فراهم کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله *Exercise Science & Fitness* منتشر شده است.

نتایج تحقیقات قبلی نشان داد که ورزش با شدت ۴۰ تا ۷۰ درصد نه تنها تری‌گلیسیرید پس از غذا، بلکه پاسخ انسولین را در بین افراد غیرفعال مبتلا به سندرم متابولیک را نیز کاهش می‌دهد. با این حال، نیاز به توضیح اثرات شدت‌های مختلف ورزش بر مقاومت به انسولین و تری‌گلیسیرید پس از غذا در افراد سالم (غیر چربی خون) وجود دارد.

جان کیو ژانگ، گروه حرکت شناسی، دانشگاه نگراس در سن آنتونیو، ایالات متحده و همکارانش با هدف بررسی اثرات شدت‌های مختلف ورزش بر مقاومت به انسولین و تری‌گلیسیرید پس از غذا در افراد سالم این تحقیق را انجام دادند.

این تحقیق شامل ۱۰ مرد بالغ با میانگین سن ۲۸ ± ۳۴ سال، تری‌گلیسیرید پلاسما ناشتا ۰.۱۸ ± ۱.۳۶ میلی‌مول در لیتر، وزن ۲۴ ± ۷۲.۹ کیلوگرم، حداکثر اکسیژن مصرفی ۳۰ ± ۴۳.۷ میلی‌لیتر/کیلوگرم در دقیقه، ارزیابی مدل هومیوستاتیک ناشتا برای مقاومت به انسولین ۰.۳ ± ۱.۷ و گلوکز ناشتا ۰.۲ ± ۵.۲ میلی‌مول در لیتر با غلظت تری‌گلیسیرید ناشتا طبیعی بود.

هر شرکت‌کننده یک کارآزمایی کنترلی (بدون ورزش) و سه کارآزمایی ورزشی را با ۴۰ درصد، ۶۰ درصد و ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی خود انجام داد. در آزمایش‌های ورزشی، شرکت‌کنندگان به مدت یک ساعت روی تردمیل با شدت مشخص دویدند. هر شرکت‌کننده ۱۲ ساعت پس از ورزش یک وعده غذایی پر چرب مصرف کرد. نمونه خون قبل از غذا و ۲، ۴، ۶، ۸ و ۲۴ ساعت

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیق جدیدی نشان داد که ورزش با شدت کم تا متوسط به مدت یک ساعت، در مقایسه با ورزش نکردن، به اندازه کافی هیپرتری‌گلیسیریدمی (بالا بودن سطح خونی تری‌گلیسیریدها) پس از غذا ناشی از مصرف غذای چرب را کاهش می‌دهد. شدت ورزش متوسط نیز در کاهش مقاومت به انسولین موثر بود.

به نقل از مدیکال دیالوگ، محققان گزارش کردند که یک دوره ورزش شدید با ۴۰ درصد، ۶۰ درصد و ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی، ۱۲ ساعت قبل از مصرف یک وعده غذایی چرب، اثرات مشابهی بر کاهش تری‌گلیسیرید پس از غذا داشت همچنین، حساسیت به انسولین در میان تمام آزمایش‌های ورزشی بهبود یافته است که منجر به کاهش پاسخ انسولین به وعده‌های غذایی پرچرب شد.

این کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده نشان داد که در مقایسه با ورزش نکردن، ورزش با شدت کم روی تردمیل به مدت یک ساعت به‌طور قابل توجهی سطح تری‌گلیسیرید سرم را پس از یک وعده غذایی پرچرب که ۱۲ ساعت پس از ورزش مصرف شد، کاهش داد.

بیماری قلبی عروقی مهمترین عامل مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. هیپرتری‌گلیسیریدمی پس از غذا وضعیتی است که با افزایش سطح تری‌گلیسیرید بعد از خوردن غذا مشخص می‌شود و ناهنجاری رایج چربی است که با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط است.



حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفه مدیران رسانه
عضورسمه تعاونه مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگه مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سردبیر:

حیدر انصاری منش

رابطه عمومه: آلا آهنگر

مدیربازرگانه: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگه ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

خوراکی هایی برای درمان
آسیب دیدگی ورزشی

بهرتر است ورزشکاران پروتئین مورد نیاز خود در طول روز و در تمام وعده های غذایی را تقسیم کنند و از مصرف پروتئین، تنها در یک وعده خودداری کنند. توجه به سطح ویتامین D و کلسیم بدن در دوران مصدومیت بسیار ضروری است و کمبود کلسیم و ویتامین D روند بازسازی عضلات یا بهبود شکستگی ها پارگی ها را با اختلال روبرو می کند و در صورت کمبود آن ها باید از مکمل ها زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه استفاده شود و منابع غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D را فراموش نکرد.

لبنیات از بهترین گزینه ها برای دوران مصدومیت است زیرا علاوه بر کلسیم و دیگر مواد معدنی، پروتئین با کیفیتی دارد که ورزشکاران می توانند با مصرف آن، درصدی از نیاز به پروتئین خود را تامین کنند. در این دوران منابع غذایی حاوی امگا ۳ به شدت پیشنهاد می شود؛ امگا ۳ به کاهش التهاب و جلوگیری از تحلیل توده عضلانی در طول دوره عدم فعالیت ورزشی بسیار کمک می کند.

از منابع بسیار خوب امگا ۳ می توان به گردو، انواع ماهی، تخم کتان، دانه چیا و حتی سویا اشاره کرد. دریافت پلی فنول ها برای ترمیم عضله بسیار ضروری است و از منابع غذایی حاوی پلی فنول ها می توان به چای، غلات کامل، سیب، انگور، مرکبات، انواع توت، پیاز، قهوه، شکلات تلخ، کلم قرمز، اسفناج، مغزها و... اشاره کرد. پلی فنول ها به کاهش التهاب و هم چنین کاهش رادیکال های آزاد کمک کرده و در نتیجه می توانند سرعت ریکاوری را افزایش دهند.

از دیگر مواردی که ورزشکاران آسیب دیده باید به آن توجه کنند، دریافت مواد غذایی حاوی ویتامین C است و این ویتامین برای ساخت کلاژن که به نگهداری استخوان ها و تاندون و عضلات کمک می کند، ضروری است و از بهترین منابع ویتامین C می توان به مرکبات، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی، کیوی، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آناناس و انبه اشاره کرد.

خبرنگار: نیما علیپور

وضعیت تغذیه ای ورزشکار بر بروز آسیب های ورزشی بسیار تاثیر گذار است و همچنین حتی در صورت آسیب دیدگی، تغذیه مناسب می تواند روند درمان ورزشکار را بهبود بخشد و سرعت ریکاوری او را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، آسیب های ورزشی یکی از مشکلات جدایی ناپذیر در ورزش است که بسیاری از ورزشکاران در دوران ورزشی خود با آن روبرو می شوند و علاوه بر مشکلات جسمی، می تواند در روحیات ورزشکار نیز تاثیرات منفی گذاشته و باعث ناامیدی و ناکامی در ورزشکاران شود؛ همچنین آسیب های ورزشی می توانند عمر ورزشی یک ورزشکار را کم کنند یا پایان دهند و در نتیجه توجه به آن ها و رعایت نکات مهم برای پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی بسیار حائز اهمیت است.

بروز آسیب های ورزشی به عوامل مختلفی از جمله وسایل، امکانات، محیط ورزشی، ویژگی های ورزشکار (سن، تغذیه، بیماری، گرم نکردن قبل از ورزش، شدت تمرینات، رقابت های فشرده و سنگین و...) و همچنین رشته ورزشی بستگی دارد.

بر اساس این مطلب که از سوی فرناز نوری زاده، کارشناس ارشد تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: سال هاست که نقش تغذیه در پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی مورد بررسی قرار گرفته و لازم به ذکر است که وضعیت تغذیه ای ورزشکار بر بروز آسیب های ورزشی بسیار تاثیر گذار است و همچنین حتی در صورت آسیب دیدگی، تغذیه مناسب می تواند روند درمان ورزشکار را بهبود بخشد و سرعت ریکاوری او را افزایش دهد.

اگر ورزشکاری دچار آسیب دیدگی شد باید به تغذیه خود توجه کند. بسیاری از ورزشکاران در دوران مصدومیت برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن، دریافت کالری و هم چنین دریافت منابع غذایی حاوی کربوهیدرات را به شدت کاهش می دهند، غافل از آنکه این کاهش دریافت کالری و کربوهیدرات می تواند فرد را در معرض مشکلات زیادی قرار دهد و روند درمان او را کند.

ورزشکاران می توانند با مراجعه به کارشناس تغذیه و دریافت برنامه غذایی مناسب هم از دریافت کالری خود مطمئن شوند و هم از ابتلا به اضافه وزن و چاقی جلوگیری کنند. ورزشکار آسیب دیده مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین را باید جدی بگیرد و بداند پروتئین برای ترمیم عضلات و پیشگیری از تحلیل آن ها بسیار مهم و ضروری است.

بلایی که کمبود آب بر سر بدن می آورد



نوشیدن آب فقط در زمان احساس تشنگی کافی نیست زیرا در این حالت بدن دچار کمبود آب شده و هشدار می‌دهد. آب مایع حیات و برای عملکرد مطلوب اندام‌های بدن ضروری است. توصیه به مصرف نوشیدن کافی مایعات؛ حداقل ۸ لیوان در روز بی‌اهمیت نیست زیرا در غیر این صورت مشکلات متعددی در بدن بروز می‌کند که شاید باور کردنی نباشد.

گرفتگی عضلات

شاید برای شما هم پیش آمده که بارها از گرفتگی عضلات کلافه شده باشید و تصور می‌کنید که با مصرف دارو بهبود می‌یابد. در حالی این مشکل ناشی از کمبود آب به خصوص در ورزشکاران است. هر چه عضلات فعالیت بیشتری داشته باشد، اسید لاکتیک نیز بیشتر در بدن جمع می‌شود. این ماده حاوی مواد زائد است که در صورت اکسیژن ناکافی سلول‌ها، افزایش یافته و گرفتگی عضلات را در پی دارد. نوشیدن مایعات فراوان به دفع این مواد از بدن کمک می‌کند و احتمال گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد. درد ناگهانی و تیر کشنده و احساس سفتی و خشکی در یک ماهیچه مهم ترین علائم گرفتگی عضلات است.

یبوست

نوشیدن آب همراه یا بعد غذا همیشه مورد بحث است؛ بعضی از متخصصان آن را نهی و بعضی توصیه می‌کنند. دستگاه گوارش برای جذب بهتر مواد غذایی به آب نیاز دارد زیرا غذاهای خشک در روده‌ها باقی مانده و فرایند هضم به کندی صورت می‌گیرد. در این حالت تعداد دفعات اجابت مزاج کم و با درد همراه است و فرد از دردهای شکمی و نفخ رنج می‌برد. ساده ترین راهکار پیشگیری از یبوست نوشیدن مایعات فراوان و غذاهای مایع مانند سوپ است تا عملکرد معده و روده‌ها تضمین گردد.

سردرد

اگر از سردردهای مکرر رنج می‌برید شاید به این دلیل است که به میزان کافی آب نمی‌نوشید. شایع ترین درد در

این شرایط شبیه سردردهای تنشی است. کمبود آب، بدن را به استفاده از ذخایر مجبور می‌کند. گرچه مطالعه علمی در این باره تایید نشده اما فرضیه‌های بسیاری حاکی از آن است که کمبود اکسیژن ناشی از کم آبی به عملکرد کغز آسیب می‌رساند. بهترین روش درمان در این حالت نوشیدن ۳ تا ۴ لیوان بزرگ آب است. سردرد تنشی با درد پشت گردن و شقیقه‌ها همراه است که تا پیشانی ادامه می‌یابد و فرد احساس می‌کند حالتی شبیه کلاه سر را به شدت فشار می‌دهد.

تشکیل سنگ در مجاری ادراری

حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید باز هم خود را عادت دهید که در طول روز چندین لیوان آب بنوشید زیرا یکی از عوارض کم آبی بدن تشکیل سنگ و رسوب در مجاری ادراری است.

کلیه‌ها مواد زائد ادرار که حاوی نمک‌های معدنی است را تصفیه می‌کنند. نوشیدن کافی آب به دفع این مواد کمک می‌کند. از طرفی، عدم نوشیدن مایعات کافی موجب تجمع این ذرات و تشکیل رسوباتی می‌شود که به شکل ذرات شن مانند یا حتی بزرگتر در مجاری ادرار می‌ماند و مانع دفع ادرار می‌شود. در چنین شرایطی فرد از درد شدید کمر و کلیه‌ها رنج می‌برد و دفع ادرار با سوزش و خون خواهد بود.

اختلالات نورولوژیک و خطر افتادن

هر چه سن بالاتر می‌رود تمایل به نوشیدن آب کمتر می‌شود. سالمندان باید مرتب آب بنوشند حتی اگر احساس تشنگی نداشته باشند زیرا کم آبی در این سنین زمینه ساز اختلالات نورولوژیک می‌شود. گرچه علت این مسئله هنوز به دقیق شناخته نشده است اما به نظر می‌رسد کاهش آب مورد نیاز مغز و اختلال در عملکرد مراکز تعادل عامل اختلالات نورولوژیک مانند افتادن است.

التهاب مثانه

آب را باید موتور محرک بدن دانست زیرا اندام‌ها برای عملکرد صحیح و به خصوص دفع باکتری‌های بیماری زا به آب نیاز دارند. عدم مصرف ناکافی آب به خصوص در

خانم‌ها عامل بروز عفونت ادرار یا التهاب مثانه می‌شود. علت این است که باکتری‌ها در مثانه باقی مانده و به سمت مجاری ادراری برمی‌گردند. هر چه آب بیشتر مصرف شود، دستگاه ادراری بهتر می‌تواند باکتری‌ها را دفع کند. این مشکل در خانم‌ها شایع تر است زیرا مجاری ادراری آنها کوتاه تر از آقایان است. التهابی مثانه با درد هنگام دفع ادرار، احساس دفع مکرر ادرار، درد شکم و تب همراه است.

مشکلات ستون فقرات طی بارداری

استفاده از سرویس بهداشتی در بیرون منزل معمولاً برای خانم‌ها مشکل تر از آقایان است. به همین دلیل بعضی از خانم‌ها به خصوص در دوران بارداری سعی می‌کنند در ساعات بیرون از منزل یا سفر آب کمتری بنوشند تا نیاز کمتری به سرویس بهداشتی داشته باشند. در حالی که نوشیدن مایعات فراوان برای پیشگیری از دردهای پشت و کمر ضروری است.

جنین وزن سنگینی به کمر می‌آورد و آن را دچار قوس می‌کند. از طرفی عدم مصرف آب کافی نیز سبب خشکی دیسک‌های بین مهره‌ای و بروز مشکلات جدی می‌کند.

اسهال و برونشیت در کودکان

بر خلاف بزرگسالان، کودکان به راحتی نمی‌توانند نیازهای خود را صریح بیان کنند. خطر کم آبی برای کودکان بسیار خطرناک و فوری است و بر وزن و روند رشد تاثیر می‌گذارد به خصوص اگر دچار علائمی از اسهال یا برونشیت (التهاب نایزک‌ها) باشد. اگر کودک مبتلا به اسهال شود باید بسیار مراقب بود زیرا بیماری بی‌کاهش شدید مایعات بدن خطر کم آبی را تشدید می‌کند. التهاب نایزک‌ها نیز بیماری ویروسی شایعی است که هر سال در فصل زمستان ۰۳ درصد نوزادان را مبتلا کرده و باعث مشکلات تنفسی می‌شود. در این شرایط نوشیدن مایعات فراوان به کودک را نباید فراموش کرد زیرا هر چه مایعات کمتر نوشیدن شود، ترشحات تنفسی در مجاری باقی مانده و تنفس را دچار مشکل می‌کنند

منبع: سلامت



قرص خوابی که مغز را هوشیار نگه می‌دارد

دست پیدا کردند. آنان داروی جدیدی را روی تعدادی موش آزمایشگاهی بررسی کردند و مشخص شد این حیوانات با وجود مصرف دارو به محض برخاستن صدای آژیر خطر از خواب بلند می‌شوند و بلافاصله پس از رفع خطر به خواب می‌روند.

به گزارش مدیرکل نیوز تودی، متخصصان ژاپنی این فرضیه را مطرح کردند که دسته جدیدی از ترکیب‌های خواب‌آور موسوم به DORAS مغز را قادر می‌سازد تا در شرایط خطر هوشیاری خود را حفظ کند و بنابراین می‌تواند جایگزین خوبی برای قرص‌های خواب‌آور موجود باشد.
مترجم: نسرین صادقی

خواب تا چه میزان بی‌خطر است؟ کارشناسان معتقدند مصرف طولانی مدت این داروها با عوارض جانبی بسیاری همراه است و خطر اعتیاد به این داروها یکی از شناخته‌شده‌ترین عوارض مصرف آن‌ها به حساب می‌آید. متخصصان ژاپنی در همین رابطه اظهار داشتند: حفظ سطح هوشیاری هنگام خواب با وجود مصرف قرص خواب و در نتیجه واکنش سریع به هنگام وقوع حوادث ناگهانی یکی از ویژگی‌های ایده‌آل این قرص‌هاست اما مشاهده می‌شود که این مشخصه در بسیاری از این قرص‌ها وجود ندارد.

آنها در این بررسی به راه‌حل جدیدی در این ارتباط

ایسنا، بیشتر قرص‌های خواب به اندازه‌ای قوی هستند که به طور مثال بیمار هنگام خواب از صدای بلند آژیر وقوع حریق آگاه نمی‌شود. بر همین اساس گروهی از پزشکان به بررسی روی گزینه‌های جایگزین بی‌خطر این داروها پرداخته‌اند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا حدود یک سوم از بزرگسالان در این کشور از خواب کافی برخوردار نیستند و حدود چهار درصد از جمعیت بالای ۲۰ سال این کشور از انواع قرص خواب مصرف می‌کنند که این رقم با افزایش سن و تحصیلات بیشتر می‌شود. هرچند این سوال مطرح است که مصرف قرص‌های



فواید شگفت‌انگیز غذای خانگی که روح شما را به پرواز درمی آورد

برترین‌ها؛ برای اینکه بتوانیم سلامت خود را حفظ کنیم باید غذای سالم تهیه کنیم و طبخ غذا در خانه به دلیل فواید غذای خانگی بهترین راه حل می‌باشد.

فواید غذای خانگی برای سلامت جسم و روح

غذا نقش مهمی در زندگی دارد، زیرا ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی بدن را تامین می‌کند. غذاهایی که انتخاب می‌کنیم حتماً باید سالم و تمیز باشند از این رو غذای خانگی بهترین انتخاب برای حفظ سلامتی هستند. با طبخ غذا در خانه می‌توان از تمیزی، سلامت و تازگی غذا مطمئن گردید. بسیاری از افراد به طبخ و خوردن غذا در منزل اهمیتی نمی‌دهند چراکه به مزایای غذای خانگی که در این بخش از بهداشت و سلامت خواهیم گفت آگاه نیستند

خوراک طبیعی و سالم

ممکن است طعم فست فودها خوشمزه تر از غذاهای خانگی باشد اما مواد اولیه بیشتر فست فودها فرآوری نشده اند، به همین دلیل برای بدن مضر هستند؛ اما غذاهای

خانگی حاوی مواد طبیعی و سالم اند که جسم و روح ما برای فعالیت سالم به آنها نیاز دارند.

رعایت بهداشت

رعایت بهداشت در تهیه غذا خصوصاً برای کودکان بسیار مهم است. زمانی که غذا در منزل طبخ می‌شود از سلامت و بهداشت آن مطمئن هستیم اما در یک رستوران باید به دیگران اعتماد کنیم. علاوه بر این، غذاهای خانگی حاوی چربی کمتر و مغذی هستند در صورتی که رستوران‌ها فقط بر طعم غذا تمرکز می‌کنند. بنابراین غذای رستوران حاوی چربی بالا و مواد معدنی نامناسب و عدم ویتامین‌های لازم است.

کنترل مقدار غذا

حجم غذا در رستوران‌ها برای یک فرد زیاد است و در صورتی که غذا روی میز باشد کنترل کردن وسوسه خود کمی سخت تر می‌شود. این امر موجب پرخوری و سایر مشکلات می‌شود اما اگر طبخ غذا را خودتان انجام دهید این مشکلات را نخواهید داشت.

ایمنی مواد اولیه غذایی

مواد غذایی تازه معمولاً سالم تر هستند، در صورتی که پخت غذا توسط خودتان صورت بگیرد از تازگی و کیفیت مواد غذایی و همچنین روند پخت (درجه حرارت) اطمینان لازم را دارید.

کنترل حساسیت غذا

ممکن است شما یا یکی از اعضای خانواده تان نسبت به برخی مواد غذایی آلرژی داشته باشید. شما این نکته را می‌دانید اما هنگامی که شخص دیگری برای شما و خانواده تان غذا درست می‌کند در جریان آلرژی و حساسیت‌های غذایی نیست. بنابراین، در صورت آماده سازی در منزل می‌توانید از بروز چنین شرایطی جلوگیری کنید.

ارزش اقتصادی

غذای خانگی تازه و ارزان تر از هر رستورانی است زیرا صاحب رستوران، بخشی از سود را صرف اجاره مکان، دستمزد آشپز و ... می‌کنند.



هزینه‌های ۱ هفته رستوران معادل ۴ هفته غذای خانگی است به همین دلیل با مصرف غذاهای خانگی می‌توانید در هزینه‌ها صرفه جویی کنید.

صرفه جویی در وقت

شاید فکر کنید که مصرف غذا در رستوران و بیرون از منزل وقت زیادی نمی‌خواهد اما در حقیقت بهتر است برای صرفه جویی در وقت، غذاهای خانگی تهیه کنید. دستور العمل‌های زیادی وجود دارد که می‌توان غذا را در کمتر از ۳۰ دقیقه تهیه کرد. برخی از دستور العمل‌ها به دلیل فرآیند پیچیده، ممکن است به زمان طولانی تری نیاز داشته باشند اما می‌توانید در اوقات فراغت آنها را به مقدار بیشتر تهیه و در فریزر نگه دارید.

قوی تر شدن پیوند خانوادگی

امروزه اعضای یک خانواده به دلیل مشغله زیاد، در طول روز کمتر یکدیگر را می‌بینند که همین امر موجب سست شدن پیوند اعضای خانواده با یکدیگر می‌شود اما خوردن غذا در کنار هم باعث ایجاد تعامل بیشتر می‌شود، حتی تهیه غذا با کمک اعضای خانواده، پیوند خانوادگی را

محکمتر می‌کند.

کمک به افزایش دانش غذایی

آشپزی هنر بزرگی است و نباید آن را کم اهمیت تلقی کرد. به همین دلیل باید آگاهی لازم در رابطه با ارزش غذایی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آهن را داشته باشید تا در صورت ابتلا به بیماری متوجه نیاز غذایی بدن خود شوید.

مفید برای کودکان

کودکان آینده سرزمین ما را می‌سازند بنابراین، باید اهمیت بیشتری به آنها داده شود. رشد مغزی و تناسب اندام بدن در دوران کودکی رخ می‌دهد و از آنجا که غذای خانگی از همه نظر بهتر است، کودکان باید غذای مغذی و سالم را میل کنند.

راهی عالی برای گذراندن وقت

گاه اوقات فراغت خود را با انجام کارهای غیر ضروری مانند تماشای برنامه تلویزیونی، خواب، خرید یا گوش دادن به شایعات می‌گذرانید اما اگر این زمان را برای طبخ غذای

سالم صرف کنید، موجب سلامت بیشتر خود و اعضای خانواده می‌شوید. بنابراین، اوقات فراغت را تلف نکنید و از آن به بهترین نحوه برای سلامت خود و خانواده استفاده کنید

بهداشت روانی خوب

مطالعات نشان می‌دهد صرف غذا به تنهایی باعث افزایش فشار روانی می‌شود. بنابراین چنانچه در مطالب قبلی هم چندین بار اشاره شد، خوردن غذا با اعضای خانواده و عزیزان، سلامت روان را بهبود می‌بخشد و این برای بچه‌ها بسیار ضروری است. علاوه بر این کودکانی که به تنهایی غذا می‌خورند اعتیاد بیشتری به مواد مخدر و الکل پیدا می‌کنند و یا درگیر سایر فعالیت‌های غیر اجتماعی می‌شوند.

جلوگیری از بیماری‌ها

به طور یقین غذایی که در منزل طبخ می‌شود تمیز، بدون میکروب و باکتری است اما غذای رستوران‌های کنار جاده یا دست فروشان برای سلامتی مناسب نیست. پ سلامت خود را با خوردن غذاهای ناسالم به خطر نیندازید.



آب میوه‌های طبیعی برای کاهش استرس

نوشیدنی‌های مناسب برای کاهش استرس

در صورتی که نتوانیم و بلد نباشید که شرایط را کنترل و مدیریت کنیم، استرس‌های روزانه این پتانسیل را دارند که به یک بیماری جدی تبدیل شده و روی بدن اثرات مخربی به جا بگذارند. بدین ترتیب بهترین کار این است که با تغییر سبک زندگی مان آغاز کنیم. خوش بختانه آبمیوه‌های طبیعی خوشمزه‌ای هم وجود دارند که منبع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و بدن را به آرامش می‌رسانند.

کاهش استرس با آبمیوه ترکیبی گیلاس و کیوی

ویتامین ث موجود در میوه‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند همینطور کمک می‌کند تا بعد از یک روز سخت به آرامش برسید. در واقع تمام مرکبات سطح هورمون کورتیزول را به حد متوسط کاهش می‌دهد. هورمون کورتیزول زمان استرس ترشح می‌شود به همین علت پرتقال، نارنگی، گریپ فورت، لیمو را در لیست غذایی خویش بگنجانید.

کیوی دارای ویتامین ث زیادی است و آنزیم‌هایی که انرژی را بالا می‌برد فعال می‌کند. آب آلبالو هم سبب ترشح هورمون ملاتونین می‌شود این هورمون خواب و استراحت شما را تنظیم می‌کند.

نوشیدنی سیب و تمشک

سیب ۲ عدد
تمشک ۷ عدد

برگ نعنا چند پر برای خوشمزگی

مواد اشاره شده را به خوبی بشویید و داخل مخلوط کن بریزید تا یک نوشیدنی یک دست با رنگ قرمز- صورتی حاصل شود. چنانچه مشاهده کردید که نوشیدنی تان خیلی غلیظ شده است مقدار کمی آب به آن اضافه کنید. پس از حاضر شدن این نوشیدنی خیلی زود آنرا مصرف کنید. این نوشیدنی برای صبحانه یا شام فوق العاده است.

نوشیدنی ضد استرس بادام، موز، آب نارگیل

به خاطر بالا بودن ویتامین ب، این آبمیوه طبیعی به تسکین استرس کمک می‌کند که به سیستم عصبی آسیب می‌رساند. با این حال، منبع عالی از آهن، کلسیم و منیزیم است.

۱۰ عدد بادام

یک عدد موز

یک فنجان آب نارگیل (۲۰۰ میلی لیتر)

بادام، موز و آب نارگیل را با هم ترکیب کنید تا مخلوط یکنواختی به دست آید.

هر وقت استرس دارید، آبمیوه را بنوشید. این کار را ۳ دفعه در هفته بعنوان یک اقدام پیشگیرانه انجام دهید.

نوشیدنی توت فرنگی و موز

توت فرنگی ۸ عدد

گلابی سبز یک عدد

موز رسیده یک عدد

مخمر آب جو یک قاشق

شیوه تهیه و استفاده

این نوشیدنی هم بسیار خوشمزه و در عین حال بسیار موثر است. در واقع این نوشیدنی منبع آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و همینطور مدر و آرامش بخش فوق العاده‌ای است. توت فرنگی سبب افزایش مقدار اندورفین موجود این نوشیدنی می‌شود. کافی است مواد ذکر شده را بشویید و در مخلوط کن بریزید و به خوبی میکس کنید. این نوشیدنی برای صبحانه بسیار عالی است. توصیه می‌شود دو یا سه روز در هفته از این نوشیدنی استفاده کنید.

شیوه تهیه یک نوع آب میوه شیر سویا، برگه

زردآلو و سیب

برای تهیه این آب میوه، برگه زردآلو را شب قبل در قدری آب سیب خیسانده و روز بعد آنرا با آب سیب و شیرسویا مخلوط کنید.

ترکیب به دست آمده به دلیل داشتن زردآلو، دارای آهن و بخاطر شیرسویا دارای ویتامین و کلسیم فراوانی است. شما می‌توانید بنا به میل و سلیقه خود از دیگر میوه‌ها هم استفاده نمایید؛ به طور مثال انجیر خشک را که در آب سیب خیس خورده است، با موز و شیرسویا مخلوط و میل کنید. این نوشیدنی سردردهای ناشی از استرس را تسکین می‌دهد.

گردآوری: بخش روانشناسی بیتوته

نحوه بارگیری کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها منابع اصلی تامین انرژی بدن هستند و عمدتاً به انواع پیچیده و ساده تقسیم می‌شوند. به گزارش ایسنا، کربوهیدرات‌ها شامل حبوبات، غلات و سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، نخود و ذرت هستند؛ کربوهیدرات‌های ساده نیز عمدتاً در میوه‌ها، شیر، قندهای ساده مانند آب‌نبات و سایر شیرینی‌ها یافت می‌شوند. در فرآیند هضم نیز، کربوهیدرات‌ها به اجزای سازنده شکسته و وارد جریان خون می‌شوند تا با ورود به سلول‌ها به تامین انرژی کمک کنند، قند نیز به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می‌شود.

افزایش ذخایر انرژی

بر اساس این مطلب که از سوی کمیته معینی افشاری، عضو کمیته سلامت فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: عضلات مقادیر کمی گلیکوژن را برای تامین انرژی کافی در حین فعالیت ورزشی ذخیره می‌کنند و در صورتی که فعالیت ورزشی بیش از ۹۰ دقیقه به طول بینجامد، ذخایر گلیکوژن عضلات کاهش می‌یابد و ممکن است باعث خستگی و کاهش عملکرد جسمانی شود، این درحالی است که با بارگیری کربوهیدرات می‌توانید ذخایر انرژی را افزایش دهید که در نهایت برای مدت طولانی تری به فعالیت‌های استقامتی بپردازد.

بارگیری کربوهیدرات

بارگیری کربوهیدرات معمولاً یک هفته پیش از

فعالیت‌های شدید استقامتی انجام می‌شود. یک تا سه روز پیش از تمرین، مسابقه و رقابت می‌توانید میزان کربوهیدرات دریافتی را ۸ تا ۱۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن افزایش و در این دوران توصیه می‌شود مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید.

نیاز به کربوهیدرات به میزان کالری مورد نیاز و هدف تمرینی بستگی دارد، میزان توصیه شده کربوهیدرات برای بسیاری از ورزشکاران پنج تا هفت گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است، اما نیاز به کربوهیدرات در ورزشکاران استقامتی ممکن است به ۱۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیز افزایش یابد.

انتخاب میان وعده برای بارگیری کربوهیدرات

۱۲۰ گرم نان، حدود ۵۰ گرم کربوهیدرات و ۲۶۰ کیلوکالری انرژی برای بدن فراهم می‌کند، یک لیوان (۲۴۰ سی سی) شیر کم چرب، ۱۸ گرم کربوهیدرات و ۱۲۵ کیلوکالری انرژی دارد و با مصرف ۳۶۰ میلی لیتر شیرکائو کم چرب، می‌توانید ۴۶ گرم کربوهیدرات و ۲۸۵ کیلوکالری انرژی برای بدن تامین کنید.

باید بدانید که ۲ قاشق غذاخوری عسل، ۳۵ گرم کربوهیدرات و ۱۲۸ کیلوکالری انرژی دارد، یک عدد موز متوسط ۲۷ گرم کربوهیدرات و ۱۰۵ کیلوکالری انرژی برای بدن فراهم می‌کند، یک فنجان غلات صبحانه با کشمش و بادام، حدود ۷۴ گرم کربوهیدرات و ۳۶۰ کیلوکالری انرژی دارد، ۳۶۰ میلی لیتر آب انگور، حاوی ۵۵ گرم کربوهیدرات و ۲۲۵ کیلوکالری انرژی است و

ماست میوه‌ای کم چرب، ۴۷ گرم کربوهیدرات و ۲۵۰ کیلوکالری انرژی دارد.

بارگیری کربوهیدرات می‌تواند به تامین انرژی بیشتر در ورزش‌های استقامتی کمک کند و به دنبال آن خستگی کاهش و عملکرد ورزشی افزایش می‌یابد. با این وجود، بارگیری کربوهیدرات برای همه افراد به یک اندازه موثر نیست و اثربخشی بارگیری کربوهیدرات به آمادگی جسمانی، میزان هیدراتاسیون و شدت فعالیت بدنی بستگی دارد.

برای ورزشکاران مرد بارگیری کربوهیدرات، به افزایش ذخایر گلیکوژن عضلات حتی تا ۱۰۰ درصد نسبت به سطح اولیه، منجر می‌شود و ممکن است زنان ورزشکار برای بهره مند شدن از مزایای بارگیری کربوهیدرات به اندازه مردان نیاز داشته باشند که کالری دریافتی خود را افزایش دهند. در حین تمرین نیز توصیه می‌شود به ازای هر یک تا ۲ ساعت، ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات به شکل نوشیدنی‌های ورزشی، میوه‌ها و آب‌نبات‌ها مصرف شود و هم چنین مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات بعد از ورزش استقامتی فراموش نشود.

عوارض جانبی احتمالی

بارگیری کربوهیدرات برای همه ورزشکاران استقامتی توصیه نمی‌شود و ممکن است اثرات نامطلوبی مانند مشکلات گوارشی و تغییرات در قند خون را به همراه داشته باشند.

خبرنگار: نیما علیپور



کاربرد و موارد مصرف برگ درخت بنه

برگ درخت بنه: پسته وحشی (بنه) امروزه در لیست درختان حفاظت شده قرار دارد و جدا از ارزش‌های زیست محیطی بی‌شمارش، مصارف دارویی و صنعتی گسترده‌ای نیز به همراه دارد.

خواص برگ درخت بنه و تاثیر آن بر کاهش دردهای مفصلی

بنه از دیگر میوه‌های بومی نهبندان است که برای افراد محلی خیر و برکت‌های بسیاری از نظر دارویی و غذایی قائل است. برای آشنایی با خواص برگ درخت بنه پیشنهاد می‌کنیم با این مطلب دلگرم همراه شوید.

بنه را می‌توان از دیگر میوه‌های مربوط به پایان فصل تابستان معرفی کرد که در ابتدای پاییز به میوه دهی مشاهده می‌شود. بنه از خاصیت دارویی و درمانی بسیاری برخوردار است که کاهش دردهای مفصلی و عضلانی از بخش کوچک خواص برگ درخت بنه به شمار می‌آید. طی مصاحبه‌ای که با یکی از کارشناس‌های دارویی در رابطه با این میوه انجام شد، چنین اظهار نظر به عمل آمد که بنه در اصطلاحی دیگر همان پسته کوهی است که افراد بومی نهبندان آن را به عنوان یکی از داروهای موثر برای بهبود دردهای عضلانی و مفصلی استفاده می‌کنند.

گفتنی است که بنه از طبع گرم غذای برخوردار است که از این رو آن را برای عارضه‌های مفصلی و عضلانی بسیار پر خواص معرفی می‌کنند. افراد مبتلا به کمر و پادرد می‌توانند از برگ درخت بنه برای بهبودی استفاده نمایند. همچنین از این نوع درخت دارویی می‌توان روغن نیز تهیه کرد که به صورت سنتی به دست می‌رسد.

افراد متعلق به این منطقه از درخت بنه به عنوان برکت و رحمتی یاد می‌کنند، چرا که آن مواد غذایی و خوراکی نیز تهیه می‌کنند که در اصطلاحی بومی نهبندان به آن رک می‌گویند. از این موضوع نباید غفلت کرد که بنه از دانه‌های گیاهی و روغنی به شمار می‌آید که برای تقویت طحال و کبد بسیار موثر است و همچنین برای دفع انواعی از کرم‌های معده موثر بوده و در نهایت سرفه را درمان کرده و برای بهبود درد کمر و قولنج بسیار پر خواص معرفی شده است.

خواص برگ درخت بنه به این صورت است که با غنی بودن از ویتامین B₅ می‌تواند به تقویت اعصاب و پیشگیری از بروز یوکی استخوان منجر گردد که از این رو در تهیه برخی داروها و در صنعت دارو سازی کاربرد دارد.

برخی دیگر از کارشناسان بر این باورند که صمغ این درخت می‌تواند به مانند آدامسی طبیعی برای خوشبو کردن دهان و ضد عفونی کردن لثه‌ها به شمار آید. همچنین

در ادامه این تحقیقات چنین مشخص شد که با استفاده از صمغ این درخت می‌توان در طب گیاهی استفاده‌های کثیر از خواص دارویی آن کنید.

همچنین در ادامه می‌توان از نوع نارس این نوع میوه در درون سرکه نیز برای پاکسازی کبد و تقویت آن استفاده نمود. گفتنی می‌باشد که بنه نارس می‌تواند برای بهبود سردرد تاثیر موثری قائل گردد و در ادامه به تقویت عمومی بدن منجر گردد، سلامت جنسی را تضمین کند و در نهایت اعصاب را تقویت نماید.

از خواص روغن بنه نیز نمی‌توان چشم پوشی کرد، چراکه برای از بین بردن گرفتگی صدا و در نهایت پلاک‌های عروقی تاثیر گذار است. درمان درد کمر، یرقان، زانو درد، درمان سرطان و آنتی اکسیدانی نیز از دیگر مزایای مصرف این روغن به شمار می‌آید.

در پایان نیز قابل به ذکر است که این میوه ضد نفخ معده نیز معرفی شده و همانطور که مطالعه کردید می‌تواند سلامتی عمومی بدن را تضمین نماید. پژوهشگران بسیاری از صمغ بنه یا در اصطلاحی دیگر سقز برای تقویت عملکردهای معده و سفت شدن لثه‌ها استفاده می‌کنند که از این رو برخی افراد محلی از آن به عنوان یک آدامس طبیعی استفاده می‌کنند.





آیا مخلوط شیر و عسل مفید است؟

خواص مصرف شیر و عسل

عسل و شیر ترکیبی کلاسیک است که اغلب در نوشیدنی‌ها و دسرها استفاده می‌شود، شیر و عسل علاوه بر اینکه بسیار آرامش بخش هستند، می‌توانند طعم و مزه‌ای عالی را در دستور العمل‌های مورد علاقه شما ایجاد کنند.

خواص عسل:

عسل یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است و همچنین دارای خواص ضد قارچ و ضد میکروبی است. مشخص شده است که برای مشکلات مختلف سلامتی، به ویژه هنگامی که با ماده بسیار مغذی مانند شیر مصرف شود، بسیار کمک می‌کند.

این دو ماده به اغلب به عنوان داروی طبیعی برای درمان انواع شرایط سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این مقاله به بررسی مزایا و مضرات مصرف عسل و شیر می‌پردازیم.

خواص شیر و عسل:

بهبود کیفیت خواب: بسیاری از افراد درست قبل از خواب یک لیوان شیر گرم با عسل می‌نوشند تا به ارتقاء کیفیت خواب بهتر کمک کنند و این راه حل توسط علم تایید می‌شود.

در حقیقت، مطالعه‌ای شامل ۶۸ نفر که به دلیل بیماری قلبی در بیمارستان بستری بودند، نشان داد که نوشیدن مخلوط شیر و عسل دو بار در روز به مدت ۳ روز، کیفیت کلی خواب را بهبود بخشیده است.

استحکام استخوان‌ها: شیر منبع عالی کلسیم است، ماده مغذی مهمی که در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارد. برخی تحقیقات حاکی از آن است که نوشیدن شیر می‌تواند تراکم مواد معدنی استخوان را بهبود ببخشد و ممکن است با خطر کمتر پوکی استخوان و شکستگی‌ها مرتبط باشد. در حقیقت، یک بررسی گزارش داد که عسل به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی می‌تواند از سلامت استخوان

محافظت کند.

ارتقا سلامت قلب: به طور خاص، نشان داده شده است که شیر سطح کلسترول HDL (خوب) را افزایش می‌دهد، که می‌تواند به پاک کردن پلاک از شریان‌های شما برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی کمک کند. با این حال، این فقط در مورد شیر کامل صادق است، نه شیر بدون چربی.

شیر همچنین سرشار از پتاسیم است، یک ماده مغذی اساسی که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. در همین حال، مطالعات نشان می‌دهد که عسل می‌تواند سطح تری‌گلیسیرید، کلسترول تام، و کلسترول LDL (بد) را کاهش دهد (همگی عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی هستند).

بهبود گوارش: عسل برای رشد باکتری‌های مفید روده مفید است. اگر عسل را با شیر مخلوط کنید، این ترکیب فلور باکتریایی را حفظ کرده و با از بین بردن یبوست، گرفتگی و نفخ، سلامت روده را تقویت می‌کند.

افزایش قوای بدن: شیر و عسل در کنار هم باعث افزایش استقامت و بنیه می‌شوند زیرا شیر منبع خوبی از پروتئین و عسل کربوهیدرات است.

بهبود عفونت تنفسی: ترکیبی از عسل و شیر به طور موثری باکتری‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد و یک درمان سریع برای درمان سرفه و سرماخوردگی است. شیر و عسل گرم برای درمان گلودرد، درمان سرفه و سرماخوردگی و تسکین علائم عفونت‌های دستگاه تنفسی مفید است.

کاهش استرس: ترکیبی از شیر گرم و عسل به آرامش اعصاب و آرامش ذهن کمک می‌کند که از استرس جلوگیری می‌کند.

درمان عفونت معده: ترکیبی از شیر و عسل، عفونت‌های معده را درمان می‌کند زیرا خاصیت ضد باکتری و آنتی‌اکسیدانی را ارائه می‌دهد، که میکروارگانیسم‌های مضر را در بدن از بین می‌برد.

پوست و مو: ترکیبی از عسل و شیر دارای مزایای جادویی برای جلوگیری از نشانه‌های پیری، مرطوب کردن

پوست، لایه برداری از پوست مرده و درخشش طبیعی است.

همچنین ترکیب عسل و شیر، می‌تواند به ترمیم مو کمک کند و باعث شود براق، زیبا و قوی به نظر برسد. **کاهش وزن:** ترکیبی از شیر گرم با عسل می‌تواند به کاهش یا افزایش وزن بسته به مقدار کالری مصرفی در طی این فرایند کمک کند. بیشتر اوقات، شیر گرم اگر صبح همراه عسل مصرف شود به کاهش وزن کمک می‌کند اما در صورت مصرف آن در شب باعث افزایش وزن می‌شود.

مضرات شیر و عسل:

اگرچه شیر و عسل ممکن است مزایای سلامتی زیادی داشته باشد، اما اشکالاتی در مورد آن وجود دارد.

- مصرف لبنیات همچنین می‌تواند با خطر بیشتری از برخی شرایط پوستی از جمله آکنه، روزاسه و اگزما همراه باشد.

- این نکته را هم باید در نظر داشته باشید که گرچه عسل خواص سلامتی دارد، اما از نظر قند و کالری زیاد است.

- مصرف مقادیر زیاد قند اضافه شده می‌تواند به افزایش وزن، بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات کبدی کمک کند.

- همچنین عسل برای کودکان زیر ۱۲ ماه مناسب نیست، زیرا حاوی باکتری‌هایی است که می‌تواند یک وضعیت جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی برای کودکان ایجاد کند.

- علاوه بر این، گرم کردن عسل تا درجه حرارت بالا می‌تواند تشکیل هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) را افزایش دهد، ترکیبی است که می‌تواند تأثیر مثبت و منفی بر سلامتی هنگام مصرف زیاد داشته باشد.

بنابراین بهتر است میزان مصرف خود را تعدیل کرده و از گرم کردن آن در دمای بالا خودداری کنید تا از مزایای سلامتی آن استفاده کنید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته



خواص و فواید باورنکردنی غذای تند برای مردان و زنان

برترین‌ها: غذای تند طرفداران زیادی خصوصاً در کشورهای چین و هند دارد و همچنین خوردن این غذاها فواید باورنکردنی برای سلامت بدن انسان دارد.

فواید غذای تند برای سلامت بدن

بسیاری از مردم به خصوص چینی‌ها غذای تند می‌خورند، زیرا طعم تندی را دوست دارند. دیگران درک نمی‌کنند که چرا آنها خودشان را با غذای گرم و تند شکنجه می‌دهند. اینها فواید سلامتی غذاهای تند است که باعث می‌شود، شما به بطری سس تند یک نگاه بیندازید. محققان دریافته‌اند که خوردن غذای تند فواید زیادی دارد که البته فواید خوردن غذای تند برای زنان بیشتر از مردان می‌باشد.

فواید و خواص غذای تند برای زنان و مردان ۱. مبارزه با التهاب:

مجله تایم، التهاب را «قاتل مخفی» خواند، چون خطر ابتلا به دیابت، آلزایمر، بیماری‌های قلبی عروقی، ورم مفاصل و سرطان را افزایش می‌دهد. خوشبختانه، ادویه‌هایی مانند زردچوبه، میخک، دارچین و زنجبیل خاصیت آنتی‌اکسیدان قوی دارند که می‌توانند به مبارزه با التهاب کمک کنند. طبق تحقیقات، کورکومین، دارویی که در زرد چوبه یافت می‌شود به کاهش ورم کمک می‌کند.

۲. عمر بیشتر:

اگر بخواهید ۱۰۰ سال زندگی کنید، می‌توانید در غذاهای تند ادویه استفاده کنید. طبق مطالعات انجام

شده توسط دانشگاه‌هاوارارد و مرکز ملی و کنترل بیماری‌ها، خوردن غذای تند به مدت شش یا هفت روز در هفته می‌تواند خطر مرگ را تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

محققان می‌گویند که نمی‌توانند بگویند که به طور مستقیم غذای تند بر طول عمر طولانی ربط دارد و مطالعات بیشتری باید برای تایید این یافته‌ها انجام شود با این حال، آنها بر این باورند که مصرف منظم غذای تند می‌تواند عوامل خطر مرگ مانند سرطان، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

خواص و فواید غذای تند را بدانید
۳. کاهش ریسک ابتلا به سرطان:

کنید. فلفل سیاه مثال خوبی است. نشان داده شده است که جذب کورکومین و مواد مغذی را افزایش می‌دهد و می‌تواند به افزایش فراهمی زیستی داروها نیز کمک کند.

۸. بهبود سلامت قلبی:

محققین مشاهده کرده‌اند که خطر کمتری از حملات قلبی و سکته در فرهنگ‌هایی وجود دارد که در آن مردم غذای تند می‌خورند. همچنین کشف کردند که مواد اولیه فعال در فلفل چیلی، به کاهش کلسترول پلازما کمک می‌کنند.

خوردن غذاهای تند این فواید را دارد

۹. جلوگیری از عفونت‌های باکتریایی:

زیره و زردچوبه می‌توانند به مبارزه با باکتری‌های مضر در بدن کمک کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که این ادویه خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدان قوی دارند.

۱۰. تسکین استرس:

آیا تا به حال بعد از خوردن غذاهای تند احساسات تنش شدیدی داشته‌اید؟ خوب، ادویه باعث می‌شود که مغز شما اندورفین و دوپامین آزاد کند، هورمون‌های حس خوب که می‌تواند حال شما را بهبود و استرس را کاهش دهد.

پیدا کنید. طبق تحقیقات، با استفاده از فلفل قرمز می‌توانید سوخت بدن خود را بالا نگه دارید. این ادویه هم می‌تواند اشتها را تنظیم کند.

اگرچه فلفل قرمز ممکن است متابولیسم را کمی افزایش دهد، اما ادویه به تنهایی نمی‌تواند جایگزین ورزش منظم باشد. اگر می‌خواهید متابولیسم بدن خود را تمام روز بالا نگه دارید، با تمرینات و ورزش‌ها قدرت و توده عضلانی خود را تقویت کنید.

۶. تسکین درد:

آیا می‌دانستید که کپسایسین، ترکیبی که در فلفل چیلی وجود دارد و حس تندی را می‌دهد، یکی از مواد اصلی در تسکین درد است؟ فلفل چیلی را به غذای خود اضافه کنید، تا درد مفاصل و ماهیچه را کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که کپسایسین می‌تواند درد را در افراد مبتلا به آرتروز، روماتیسم و ورم مفاصل و فیبرومیالژیا کاهش دهد.

فواید باورنکردنی و شگفت‌انگیز غذاهای تند

۷. جذب بیشتر مواد مغذی:

شما به احتمال زیاد از این استراتژی‌ها برای دریافت مواد مغذی بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات استفاده می‌کنید. حالا می‌توانید ادویه‌ها را به لیست غذایی خود اضافه کنید و از کمبود مواد مغذی جلوگیری

کپسایسین، ترکیبی که در فلفل چیلی یافت می‌شود نیز می‌تواند به مبارزه با سرطان کمک کند.

در مطالعه حیوانی، محققان دریافتند که کپسایسین مانع رشد سرطان پروستات می‌شود. افزودن زردچوبه به غذاها می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند. با توجه به تحقیقات، کورکومین می‌تواند ریسک سرطان معده، مغز، استخوان و پستان را کاهش دهد.

۴. کنترل هوس غذا خوردن و البته کاهش وزن:

وقتی که حتی گرسنه نیستید، هوس غذا می‌کنید؟ ادویه‌هایی مثل دارچین می‌تواند سطح قند خون شما را تنظیم کند و در نتیجه باعث می‌شود که هوس‌تان را کنترل کنید. به گفته دانشگاه جورجیا، ادویه‌های دیگری که می‌توانند به تنظیم کردن قند خون کمک کنند، عبارتند از:

- * ریحان
- * میخک قرم
- * اسطوخدوس،
- * پونه کوهی
- * بادنجبویه
- * نعنای و گشنیز.

غذاهای تند چه فوایدی دارند؟

۵. افزایش متابولیسم:

شما باید راه‌های مختلفی برای بالا نگه داشتن متابولیسم



اگر هر روز ۳ کیوی بخورید، چه کمکی به بدن شما می‌کند؟



کیوی‌ها میوه‌های کوچک و بیضی هستند که اکنون در سراسر جهان وجود دارد. درون پوست قهوه‌ای آن گوشت سبز است که شیرین و لکه دار است. اما به غیر از طعم خوشمزه، کیوی مقدار زیادی از مواد مغذی را شامل می‌شود، از جمله ویتامین‌های C، K، E، فولات و پتاسیم. همچنین دارای فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های خوبی است که هر دو می‌توانند زندگی شما را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد.

از آنجا که آنها در حال حاضر در مکان‌های مختلف جهان رشد می‌کنند، کیوی را می‌توان در تمام طول سال خریداری کرد.

اما هر کجا که هست، مطالعات نشان می‌دهد که خوردن معادل سه میوه کیوی هر روز می‌تواند برخی از مزایای مهم را داشته باشد.

۱. تقویت سیستم ایمنی بدن

علاوه بر مشخصات تغذیه‌ای مختلف، کیوی حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه ویتامین C است. خوردن فقط یک فنجان از کیوی به طور قابل توجهی بیش

از مصرف روزانه توصیه شده ویتامین C است. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی با ویتامین C بالا می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

۲. هضم بهتر

برای شروع، کیوی (مانند بیشتر میوه‌ها) دارای مقدار زیاد فیبر است. رژیم‌های غذایی حاوی فیبر، میزان بروز یبوست را پایین می‌آورند. اما این تنها راهی نیست که کیوی هضم را پشتیبانی می‌کند. همچنین حاوی یک آنزیم پروتئولیتیک به نام اکتینیدین است. این آنزیم برای کمک به تجزیه پروتئین در وعده‌های غذایی شما کمک می‌کند و هضم کامل و مؤثرتری را انجام می‌دهد.

۳. کنترل فشار خون

کیوی‌ها حاوی برخی از مواد زیستی فعال هستند که فشار خون بالا را پایین می‌آورد. مطالعات نشان داده است که خوردن سه کیوی در روز می‌تواند فشار خون را بیشتر از «روزی یک سیب» کاهش دهد. دلیل این است که به احتمال زیاد محتوای غنی لوتئین

است. لوتئین یک آنتی‌اکسیدان قوی است. این خبر خوبی است زیرا فشار خون بالا بدون علامت است تا زمانی که یک بحران دیگر، مانند حمله قلبی یا سکته مغزی ایجاد شود.

۴. کاهش بیماری‌های چشمی

یکی از دلایل اصلی از بین رفتن بینایی، یک بیماری به نام دژنراسیون ماکولا است. مطالعات نشان داده است که خوردن سه کیوی در روز می‌تواند از شما محافظت کند. در این مورد، لوتئین در کیوی کمک می‌کند از یک ترکیب به نام zeaxanthin برای کاهش خطر انقراض ماکولا با ۳۶٪. همچنین برای جلوگیری از ایجاد آب مروارید، کیوی‌ها مفید می‌باشند.

۵. پیشگیری از حمله قلبی

پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که هر روز یک آسپیرین مصرف کنند تا خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته را کاهش دهند. هدف این است که آسپیرین خون را تخلیه می‌کند و باعث کاهش لخته شدن می‌شود که می‌تواند مانع شریان‌ها و رگ‌ها شود.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای در موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی موثر است

همچنین شواهدی مبنی بر حمایت از ملاتونین وجود داشت، اما مشخص نبود که کدام نوع از زنان ممکن است از آن بهره ببرند یا بهترین دوز ممکن است کدام باشد.

آنتی‌اکسیدان‌های مصرف شده به عنوان مکمل تأثیری بر باروری نشان ندادند.

با این حال، شواهد بسیار قوی‌تر بود مبنی بر اینکه اتخاذ رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند موفقیت IVF را افزایش دهد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، آجیل، ماهی و روغن زیتون است و در عین حال از غذاهای بسیار فرآوری شده پرهیز می‌شود.

هارت توضیح داد: «این رژیم‌ها سرشار از ویتامین‌های B، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ و فیبر هستند و چربی‌های اشباع، قند و سدیم کمی دارند. اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه، ممکن است در افزایش نتایج حاصل از IVF، از جمله کیفیت جنین، مفید باشند.»

این مطالعه نشان داد که مزایای باروری زمانی رخ می‌دهد که زنان از رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای شش هفته استفاده کنند.

به طور کلی، هارت و همکارانش به این نتیجه رسیدند که تغییر به این نوع رژیم غذایی ممکن است مؤثرترین راه برای زانی باشد که از طریق IVF به دنبال بارداری هستند.

او گفت: «علاوه بر این، استفاده از مکمل‌های DHEA، COQ10 و اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است کمی کمک کند.»

هارت همچنین تأکید کرد که زنان باید در این مورد با پزشک خود مشورت کنند.

زانی که با ناباروری دست و پنجه نرم می‌کنند و از لقاح آزمایشگاهی (IVF) برای باردار شدن استفاده می‌کنند، گاهی اوقات برای کمک به مصرف مکمل‌ها روی می‌آورند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، «راجر هارت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه استرالیای غربی، می‌گوید: «در مقایسه با رژیم غذایی غربی غنی از چربی و قند، به نظر می‌رسد اتخاذ یک رژیم مدیترانه‌ای یک رویکرد مؤثر برای افزایش باروری باشد.»

هارت در ادامه توضیح داد: «مکمل‌های غذایی معمولاً برای زانی که از IVF استفاده می‌کنند تجویز نمی‌شود. در عوض، زنان معمولاً آنها را خودشان امتحان می‌کنند. بنابراین، چنین زانی با مکمل‌ها خوددرمانی می‌کنند.»

اما آیا مکمل‌ها می‌توانند به باردار شدن زنان کمک کنند؟

برای یافتن این موضوع، محققان شواهد جمع‌آوری شده در مورد محصولات زیر را مورد بررسی قرار دادند: دهیدرواپی اندروسترون (DHEA)، ملاتونین، کوآنزیم Q10 (CoQ10)، کارنیتین، سلنیوم، ویتامین D، میو اینوزیتول، امگا ۳ و گیاهان چینی.

محققان همچنین داده‌های مربوط به رژیم‌های غذایی مختلف و اینکه آیا این رژیم‌ها ممکن است به زانی که در IVF باردار می‌شوند، کمک کند را تجزیه و تحلیل کردند.

در مورد مکمل‌ها، شواهد ضعیفی وجود داشت که نشان می‌داد DHEA و COQ10 نسبت به هر دارونما که زنان دریافت کرده بودند، کمی بهتر عمل کردند.

اما اسپرین همچنین خطر ابتلا به اختلالات خونریزی را به همراه می‌آورد.

اگر شما در رژیم روزانه اسپرین هستید، با پزشک خود در مورد امکان استفاده از کیوی صحبت کنید. مطالعه‌ی خارج از دانشگاه اسلو نشان داد که مصرف ۲-۳ کیوی در روز اثر مشابهی بر روی بدن دارد به عنوان اسپرین، کاهش لخته شدن و کاهش میزان چربی موجود در جریان خون.

۶. سلامت عمومی بهتر

استرس اکسیداتیو به علت ضربات سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد رخ می‌دهد و می‌تواند موجب آسیب DNA شود. این منجر به پیری زودرس و همچنین بسیاری از مشکلات سلامتی می‌شود. شواهدی وجود دارد که مصرف منظم کیوی می‌تواند باعث مانع آسیب به DNA شما شود.

کارشناسان می‌دانند که آسیب اکسیداتیو DNA به شدت به سرطان روده مرتبط است، بنابراین مصرف منظم کیوی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری مرگبار را کاهش دهد.

هشدارهای ایمنی:

اکثر مردم می‌توانند کیوی را به صورت روزانه مصرف می‌کنند، مگر اینکه که حساسیت به آن داشته باشند. علائم آلرژی کیوی ممکن است به اندازه خفیف به عنوان خارش گلو باشد، اما می‌تواند شامل زبان متورم، کدو، بلع مشکل و حتی استفراغ باشد. بعضی از آلرژی‌های دیگر باعث افزایش حساسیت به کیوی، از جمله آووکادو، گندم، دانه خشخاش، فندق، انجیر و یا لاتکس می‌شود. اگر به هر یک از این موارد حساسیت دارید، قبل از اضافه کردن آن به رژیم غذایی روزانه، با پزشک خود در مورد آزمایش آلرژی کیوی صحبت کنید.

در موارد نادر، کیوی ممکن است همچنین شدت اختلالات خونریزی را افزایش دهد. این می‌تواند لخته شدن خون را کاهش دهد و یا خونریزی را افزایش دهد. بنابراین، بهتر است که از مصرف کیوی اجتناب کنید، اگر اختلال خونریزی مزمن دارید یا قرار است در آینده نزدیک جراحی انجام دهید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته



چه تغییری در بدن نشانه عفونت قارچی است؟



برترین‌ها: عفونت‌های قارچی رایج‌ترین نوع عفونت‌ها در سرتاسر جهان هستند. این عفونت‌ها ممکن است برای همه اتفاق بیفتد پس بهتر است علائم‌های این بیماری را بشناسید.

عفونت قارچی بسیار آزاردهنده است و دارای علائمی مانند خارش بی‌وقفه، پوست ملتهب و در صورت ابتلا به عفونت قارچی واژن؛ تغییر ترشحات و احساس سوزش هنگام ادرار می‌باشد.

مخمر نوعی قارچ است که در بدن به طور طبیعی وجود دارد؛ نام علمی آن کاندیدا است و سیستم ایمنی بدن به کنترل آن کمک می‌کند و محل رشد آن بیشتر در دهان، روده و واژن و روی سطح چین دار پوست می‌باشد. زمانی که سیستم ایمنی بدن کاهش یابد، این مخمر بر باکتری‌های مفید بدن غلبه کرده و باعث عفونت خواهد شد.

علامت عفونت قارچی واژن
برخی از علائم عفونت‌های قارچی شایع در واژن شامل:

خارش زیاد در ناحیه تناسلی

نوسانات هورمونی، دیابت، سیستم ایمنی ضعیف، مصرف آنتی بیوتیک و استرس شایع‌ترین علل عفونت‌های قارچی واژن هستند. زمانی که مخمر به حدی تکثیر می‌شود که بر مقدار باکتری‌های سالم غلبه می‌کند، عفونتی رخ می‌دهد که ممکن است خارش زیادی را در پی داشته باشد.

سعی کنید از خاراندن این ناحیه اجتناب کنید؛ زیرا باعث آسیب و گسترش عفونت خواهد شد. این کار نه تنها عفونت را گسترش می‌دهد، بلکه باعث پارگی جزئی نیز

خواهد شد که این اتفاق؛ می‌تواند عفونت را بدتر هم کند.

تغییر ترشحات واژن

واژن سالم هم به طور طبیعی ترشح دارد؛ این ترشحات معمولاً شفاف و آبکی و کمی شیری رنگ هستند. غدد واژن و اطراف دهانه رحم به تولید این مایع کمک می‌کنند تا واژن بتواند سالم بماند و سلول‌های قدیمی را به طور کامل از بین ببرد. در حقیقت این ترشحات نشان می‌دهد که شما تخمک گذاری خوبی دارید و با دیدن آنها نباید نگران شوید.

آنچه که نگران کننده است؛ دیدن ترشحات غلیظ، سفید و بدون بو با ظاهری پنی‌ری می‌باشد. از آنجایی که عفونت قارچی می‌تواند باعث التهابات بافت پوست شود؛

چیزی بین ۷۰ تا ۸۰ درصد از سلول‌های ایمنی بدن در روده قرار دارند و کاندیدا نیز در آنجا زندگی می‌کند، منطقی است که عفونت مخمری می‌تواند مشکلاتی را در دستگاه گوارش ایجاد کند.

وجود عفونت قارچی طولانی مدت در روده می‌تواند منجر به سندرم خستگی مزمن، یبوست، نفخ، گرفتگی عضلات، اسهال و کولیت اولسراتیو شود. برای کاهش احتمال بروز مشکلات گوارشی، باید میوه‌ها و سبزیجات تازه، غذاهای تخمیر شده مانند ماست و شوید و پروبیوتیک بیشتری بخورید.

عفونت قارچی و احساس ناراحتی در مفاصل

اگر چه ممکن است که آرتریت کاندیدا به اندازه عفونت‌های مخمری واژن یا برفک دهان شایع نباشد، اما این عفونت نیز می‌تواند روی بدن به ویژه لگن و زانو تاثیر بگذارد. بزرگترین عوامل خطر برای آرتریت کاندیدا شامل دیابت و استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک‌ها است. اگر به درمان عفونت قارچی با آنتی بیوتیک خوراکی ادامه می‌دهید، حتما باید با پزشک خود مشورت کنید.

تمایل به قند بیشتر و عفونت قارچی

تغذیه کاندیدا از قند می‌باشد و زمانی که در بدن افزایش پیدا می‌کند؛ در نتیجه قند بیشتری مصرف خواهید کرد. حذف قند، میوه، غلات و نشاسته از رژیم غذایی بین دو تا پنج روز می‌تواند نقش مهمی در کاهش رشد کاندیدا داشته باشد. استفاده پروبیوتیک‌های بیشتر می‌تواند از باکتری‌های مضر و ایجاد عفونت قارچی جلوگیری کند.

۸ درصد از زنان سالانه عفونت قارچی را تجربه می‌کنند. این ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد: تغییرات هورمونی، مصرف مداوم آنتی بیوتیک، چاقی، دیابت، روش پاک کردن و حتی رژیم غذایی به همین دلیل مهم است که اگر به عفونت‌های قارچی دچار هستید؛ آن را فقط با دارو درمان نکنید و از آنجایی که می‌دانید، برای مثال، مخمر از قند تغذیه می‌کند مصرف قند خود را کاهش دهید.

این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید. برای جلوگیری از برفک دهان، دندان‌های خود را دو بار در روز مسواک بزنید و سالانه به دندانپزشک مراجعه کنید.

علامت وجود عفونت قارچی در سینه‌ها

ممکن است که این اتفاق؛ زمانی که مادر در حال شیر دادن به نوزاد است، رخ دهد زیرا اگر نوزاد برفک دهان داشته باشد و نوک سینه‌های مادر خشک و ترک خورده باشد، مخمر می‌تواند از این طریق وارد سیستم بدن شود. این ناحیه‌ای است که به راحتی می‌تواند رطوبت را برای مدت طولانی به دام بیندازد و در نتیجه ممکن است بثورات پوستی ایجاد شود.

ممکن است خارش، تغییر رنگ و احتمالاً حتی ترشح تاول‌ها را هم تجربه کنید. در این صورت، نوک سینه‌های مادر متورم یا پوسته پوسته به نظر می‌رسد و احساس خارش و تحریک خواهد داشت. گاهی اوقات استفاده از سینه بند نامناسب یا اضافه وزن نیز باعث بروز این عفونت در اطراف سینه می‌شود.

ارتباط احساس خستگی زیاد با عفونت قارچی

احساس خستگی احتمالاً شایع ترین علامت مرتبط با عفونت قارچی است. یکی از دلایل اصلی این است که رشد بیش از حد کاندیدا معمولاً نه تنها با ضعف ایمنی بلکه با نوعی کمبود تغذیه همراه است. به عنوان مثال، زمانی که بدن مقدار کافی منبیزیم، ویتامین B6 و اسیدهای چرب را نداشته باشد، ممکن است احساس خستگی کند و زمانی که عفونت فراگیر شود؛ این ضعف و خستگی افزایش می‌یابد. به همین دلیل مهم است که به یک رویکرد پیشگیرانه دیگر برای جلوگیری از عفونت‌های قارچی توجه کنید که مصرف مولتی ویتامین و خوردن غذاهای پر مغذی مانند بادام، کشمش، گوشت گاو، کلم بروکلی، موز، سبزیجات برگ‌دار تیره، طالبی، ماهی، نخود و آووکادو، روغن زیتون، گردو و دانه‌های چیا بسیار مثرم ثمر خواهند بود.

مشکلات گوارشی و عفونت قارچی

احساس سوزش هنگام استحمام یا ادرار یا هنگام رابطه زناشویی غیر معمول نیست.

احساس سوزش؛ موقع ادرار

با این حال از آنجایی که یکی از علائم عفونت ادراری نیز سوزش و خارش است؛ چگونه می‌توان تفاوت این دو بیماری را تشخیص داد؟

زمانی که عفونت ادراری دارید، نه تنها سوزش ایجاد می‌شود، بلکه به تکرر ادرار نیز دچار خواهید شد. به علاوه، ممکن است ادرار کدر شده (یا دارای رنگ صورتی یا قرمز باشد) یا حتی بوی نامطبوعی داشته باشد که این علائم معمولاً با عفونت قارچی همراه نیست.

علامت عفونت قارچی در ناخن‌ها

زمانی این اتفاق می‌افتد، که ناخن‌ها معمولاً ضخیم‌تر، تیره‌تر و گاهی همراه با بو باشند. این نوع عفونت قارچی می‌تواند برای هر فردی و در هر سنی اتفاق بیفتد، اما در افراد مسن که ممکن است ناخن‌های خشک و شکننده داشته باشند، و یا افرادی که زیاد عرق می‌کنند یا زیاد با پای برهنه راه می‌روند یا دارای یک بیماری پوستی مانند پسوریازیس هستند؛ بیشتر شایع است.

اگر عفونت قارچی روی ناخن‌ها درمان نشود، می‌تواند آسیب دائمی به ناخن وارد کند و به همین دلیل است که تمیز نگه داشتن دست و پاها مهم می‌باشند. استفاده از جوراب‌هایی که عرق را جذب کند، پوشیدن دمپایی یا صندل و رعایت نکات دیگر بهداشتی؛ تا حد زیادی باعث پیشگیری از این عفونت خواهد شد.

قارچ و وجود لکه‌های سفید در داخل دهان

نوع دیگری از عفونت قارچی برفک دهان است. این نوع کاندیدا شبیه به عفونت قارچی واژن است. برفک دهان در نوزادان و افراد مسن بیشتر رایج است؛ زیرا سیستم ایمنی آنها ضعیف‌تر است.

ضایعات سفید یا برجسته، قرمزی یا ترک خوردگی در گوشه‌های دهان، احساس سوزش و از دست دادن حس چشایی از علائم برفک دهان هستند. در صورت داشتن





بهترین مواد غذایی برای زمانی که هوا آلوده است

آلودگی هوا یکی از معضلات زندگی مدرن و صنعتی است. مردم کشورهای در حال توسعه بیشتر در معرض هوای آلوده قرار دارند. در این مطلب نگاهی مختصر به آلودگی هوا و برخی راهکارهای مقابله با عوارض آن می‌پردازیم.

وجود هر ذره معلق نامعمول در هوا، می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در عملکرد طبیعی ارگان‌های بدن شود که به این ذرات سموم موجود در هوا گفته می‌شود. طبق داده‌های موجود، از اصلی‌ترین آثار این سموم یا همان آلودگی هوا بر بدن می‌توان به مواردی همچون تنفس، قلب و عروق، چشم، پوست، اعصاب، خون، سیستم ایمنی و سیستم تولیدمثل بدن اشاره کرد.

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت

هوای آلوده می‌تواند تمامی افراد اعم از پیر، جوان، بیمار یا سالم را تحت تأثیر قرار دهد. مشکلات تنفسی از عمده آثار آلودگی هواست. علاوه بر مشکلات تنفسی، شرایط و بیماری‌های دیگری نیز ممکن است رخ دهد که این شرایط و بیماری‌ها به برخی عوامل بستگی دارند.

در واقع خطر بالقوه و جدی‌ای که آلودگی هوا می‌تواند بر یک فرد داشته باشد، به شرایط سلامت فعلی فرد، نوع آلاینده‌ها، غلظت و طول زمان قرار گرفتن در معرض

آلودگی هوا بستگی دارد.

میزان آلودگی هوای زیاد می‌تواند فوراً منجر به بروز مشکلاتی در سلامتی افراد شود که شامل موارد زیر است:

- تشدید بیماری‌های قلبی، عروقی و تنفسی
- فشار مضاعف بر قلب و ریه‌ها؛ در واقع قلب و ریه‌ها باید سخت‌تر کار کنند تا اکسیژن‌رسانی کافی به بدن داشته باشند.

- صدمه به سلول‌ها در سیستم تنفسی

لازم به ذکر است قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند خطرات جدی‌تر و دائمی از قبیل موارد زیر در بر داشته باشد:

- سرعت بخشیدن به فرایند پیر شدن ریه‌ها
- از بین رفتن ظرفیت ریه‌ها و کاهش عملکرد ریه و اثرگذاری منفی بر روی آن
- افزایش شیوع بیماری‌هایی مثل آسم، برونشیت، آمفیژم و همچنین افزایش احتمال سرطان
- طول عمر کمتر
برخی افراد، بیشتر از سایرین در معرض مشکلات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند و با خطرات جدی‌تری مواجه‌اند از قبیل:

- افرادی که دارای بیماری قلبی، بیماری عروق کرونر و یا نارسایی احتقانی قلب هستند.
- افرادی که بیماری ریوی از قبیل آسم، آمفیژم، بیماری

مزمن انسدادی ریه دارند.

- خانم‌های باردار

- افرادی که در بیرون و فضای باز کار می‌کنند.

- افراد سالخورده

- کودکان زیر ۱۴ سال

- ورزشکارانی که در فضای باز ورزش می‌کنند.

بنابراین افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند ممکن است در مقابل آلودگی‌های هوای کم نیز آسیب‌پذیر باشند و یا نسبت به افرادی که در این گروه نیستند، آسیب‌های شدیدتری را متحمل شوند.

چه عواملی باعث آلودگی هوا می‌شوند؟

بیشتر عوامل آلودگی هوا ناشی از مصرف و سوزاندن انرژی است. سوزاندن سوخت‌های فسیلی باعث رهاسازی گازها و مواد شیمیایی به داخل هوا می‌شود. گفتنی است مصرف انرژی نه تنها باعث ایجاد آلودگی هوا می‌شود، بلکه چرخه مصرف انرژی و رهاسازی گازها و مواد شیمیایی، باعث افزایش و تشدید آلودگی نیز می‌شود. خودروها، موتورسیکلت‌ها، کارخانه‌ها و فعالیت‌های صنعتی و از این قبیل موارد بیشترین سهم آلودگی هوا را دارا هستند. گفتنی است آلودگی هوای ناشی از کربن دی‌اکسید و متان، دمای زمین را نیز افزایش می‌دهند.

پروبیوتیک‌ها در از بین بردن علائم کووید ۱۹ موثرند



۱- روغن زیتون

ویتامین E موجود در روغن زیتون عملکرد ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. همچنین اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون برای کاهش التهاب مفید هستند. بهترین راه مصرف روغن زیتون به جهت بهره‌مندی حداکثری از فواید آن، استفاده آن روی سالاد است چراکه استفاده از روغن زیتون برای پخت‌وپز و حرارت دادن آن می‌تواند تغییراتی شیمیایی در آن ایجاد کرده و برخی از فواید آن را برای سلامتی از بین ببرد.

۲- تخم کتان

تخم کتان دارای مقادیر زیادی از فیتواستروژن‌ها و اسید چرب امگا ۳ است. فیتواستروژن‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که به کاهش علائم آسم و سایر واکنش‌های آلرژیایی کمک می‌کنند.

۳- گوجه فرنگی

افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار دارند بهتر است از گوجه فرنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنند. گوجه فرنگی دارای لیکوپن است. لیکوپن نوعی آنتی‌اکسیدان است که از بدن در مقابل بیماری‌های تنفسی محافظت می‌کند.

۴- بروکلی

طی یک تحقیقی مشخص شد افرادی که از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، سموم مرتبط با آلودگی‌های لایه اوزون و ذرات معلق را بیشتر از سایرین دفع می‌کنند. این اتفاق به دلیل وجود سولفورفان، نوعی ترکیب ضد سرطان است که در کلم بروکلی وجود دارد.

به این منظور محققان به شرکت‌کنندگان در این تحقیق دو نوع نوشیدنی برای مصرف دادند. نوشیدنی گروه اول شامل آب، آب‌لیمو، آناناس و پودر جوانه بروکلی و نوشیدنی گروه دوم شامل همین ترکیب بدون پودر جوانه بروکلی بود. در انتها مشخص شد گروهی که نوشیدنی با پودر جوانه بروکلی خورده بودند میزان بیشتری از مواد سرطان‌زای معروف به بنزن و ماده مضر برای ریه‌ها به نام آکرولین دفع کرده بودند.

۵- آووکادو و اسفناج

گروه تحقیقات محیطی دانشگاه کینگز کالج لندن یک بررسی برای یافتن چگونگی تأثیرگذاری ویتامین E بر کاهش آثار آلودگی هوا بر ریه‌ها انجام دادند. طبق این تحقیق مشاهده شد، مصرف غذاهایی که دارای مقادیر زیاد ویتامین E هستند مثل آووکادو و اسفناج می‌تواند به مقابله با آثار و عوارض انواع آلودگی‌ها کمک کند.

منبع: salamatnews.com



به کووید قرار دادند، اما هنوز هیچ علامتی در آنها ایجاد نشده بود.

نیمی از آنها به طور تصادفی یک پروبیوتیک از *Lactacaseibacillus rhamnosus GG* باکتری‌هایی که به طور طبیعی در دستگاه گوارش افراد یافت می‌شود، دریافت کردند. بقیه دارونما گرفتند.

شرکت‌کننده‌هایی که پروبیوتیک را مصرف کردند ۶۰٪ کمتر از کسانی که دارونما دریافت کردند دچار علائم کووید شدند.

آنها همچنین تمایل داشتند که از عفونت کووید طولانی جلوگیری کنند، اما تفاوت آن بین این دو گروه از شرکت‌کنندگان از نظر آماری معنی دار نبود. ویسچمایر خاطرنشان کرد: «پروبیوتیک‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش مواد شیمیایی بدن مرتبط با التهاب و افزایش سد محافظ ریه در برابر عفونت شناخته شده‌اند.»

وی گفت: «ما در واقع از این یافته‌ها تعجب نکردیم. مطالعات متعددی انجام شده است که اثربخشی قوی پروبیوتیک‌ها در برابر عفونت‌های تنفسی را نشان داده است.»

ویسچمایر افزود: «سایر مطالعات اولیه نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها همچنین ممکن است اثر واکنش‌ها را در برابر سایر بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا تقویت کند.»

نتایج آزمایش بالینی جدید نشان می‌دهد ممکن است پروبیوتیک‌ها بتوانند به افراد کمک کنند تا بدترین اثرات کووید ۱۹ را از بین ببرند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند افراد واکسینه شده‌ای که دارای یک پروبیوتیک لاکتوباسیلوس هستند، علائم کووید در آنها کاهش یافته و حتی به تأخیر می‌افتد. محققان گفتند که این مطالعه نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها می‌توانند یک روش ساده و ارزان برای معالجه افرادی باشند که در معرض کووید قرار گرفته‌اند.

پروبیوتیک‌ها برای تقویت باکتری‌های مفید و مخمرهایی که در بدن زندگی می‌کنند، و عمدتاً در دستگاه گوارش هستند، عمل می‌کنند.

دکتر «پل ویسچمایر»، محقق ارشد از بخش بیهوشی دانشگاه دوک کارولینای شمالی، گفت: «شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد پروبیوتیک‌ها در برابر عفونت‌های تنفسی تأثیر محافظی دارند.»

ویسچمایر در ادامه افزود: «مطالعه ما به این تصور اعتبار می‌بخشد که میکروب‌های همزیستی می‌توانند شرکای ارزشمندی در مبارزه با کووید ۱۹ و به طور بالقوه سایر بیماری‌های همه‌گیر آینده باشند.»

در این مطالعه، محققان ۱۸۲ بیمار را که واکسینه شده بودند، استخدام کردند و در معرض افراد مبتلا

دلیل بی حس شدن دست در خواب و راه حل آن

بی حسی دست همچنین ممکن است علامت یک وضعیت پزشکی باشد که روی سیستم عصبی بدن تاثیر گذار است. این بی حسی ممکن است با ضعف عضلانی یا دیگر علائم همراه باشد و بهترین حالت این است که به پزشک مراجعه کنید.

خون رسانی ضعیف

شایع ترین علل بی حسی دست و پا در خواب، خون رسانی ضعیف است که با موقعیت نامناسب بدن هنگام خواب ایجاد شده و با تغییر طرز خواب رفع می شود.

چگونه از بی حس شدن دست و پا جلوگیری کنیم؟ شانه های خود را به سمت بالا بدهید

احساس سوزش یا بی حسی در قسمت بازوها زمانی از بین می رود که فشار از روی آنها برداشته شود. تکان دادن دست می تواند عاملی برای افزایش جریان خون در این ناحیه باشد. همچنین می توانید شانه های خود را به سمت بالا بیاورید و بالا و پایین کنید تا تنش موجود در آنها از بین برود و عصبها آرام شود.

به پوزیشن دست و پای خود بیشتر دقت کنید. دستان خود را داخل بدن خم نکنید. مچ دست خود را صاف نگه دارید تا جریان خون به راحتی در آنها وجود داشته باشد. دستان خود را کنار بدن نگه دارید و آن را زیر سر نگذارید زیرا باعث کاهش جریان خون در این ناحیه می شود.

اهمیت پوزیشن خواب

هنگام خواب از مچ بند استفاده کنید دستبند یا مچ بندهای مخصوص باعث ثابت نگه داشتن مچ می شود و شما دیگر نگران خم کردن مچ دست در خواب نیستید. در نتیجه می توانید از بی حس شدن دست جلوگیری کنید.

سبک زندگی سالم داشته باشید

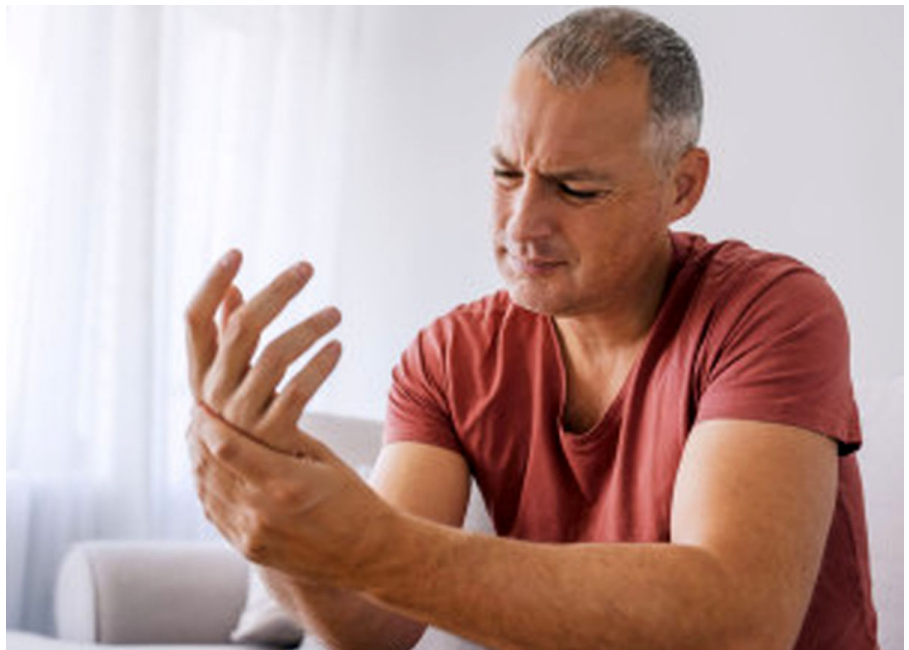
ورزش منظم به سلامت کلی قلب و عروق کمک می کند و جریان خون را بهبود می بخشد. عادات غذایی سالم به جلوگیری از کمبود ویتامین و کاهش درد عصبی نیز کمک خواهد کرد.

به دنبال درمان های پزشکی باشید

برای علائم مزمن یا شدید حتماً از پزشک مشاوره بگیرید. شرایط درمانی مختلف را از او بپرسید تا بتوانید مشکل خود را برطرف کنید.

علائم هشدار دهنده که نیاز به توجه سریع پزشکی دارند را در نظر بگیرید

بی حسی ناگهانی می تواند علامت سکته باشد؛ مخصوصاً اگر با سرگیجه، تشنج، مشکلات تکلم، از دست دادن تعادل یا سردرد شدید همراه باشد که در چنین حالتی حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.



پیچیدگی عصبها

معمولاً عصب اولنار از شانه تا آرنج کشیده می شود که مسئول ایجاد احساس سوزش داخل دست می باشد. خستگی یا هرگونه ضعف در مچ دست یا بی حسی در دست باعث درد دائم عصبها یا فشار بر عصب اولنار است. این درد معمولاً خود به خود برطرف می شود اما اگر بیشتر از دو روز طول کشید، حتماً باید به پزشک مراجعه شود.

کمبود ویتامین b۱۲

ویتامین ب ۱۲ در گوشت قرمز، ماهی، گوشت بوقلمون و محصولات لبنی یافت می شود و باعث سالم نگه داشتن عصب و سلول های خونی خواهد شد. کمبود ویتامین b۱۲ در بدن عاملی برای مشکلات عصبی است و بی حسی را در دست ایجاد می کند.

استرس و اضطراب

هنگامی که ما تحت استرس و اضطراب هستیم، بدن پاسخ دفاعی ایجاد می کند. هورمون استرس در نقاط هدف بدن تولید می شوند و معمولاً عاملی برای تهدید طبیعی بدن هستند. این واکنش فیزیولوژیک جریان خون را در بخش های مختلف بدن متوقف و کند می کند که می تواند عاملی برای سوزن سوزن شدن و احساس بی حسی در دستان باشد. استرس می تواند تنش هایی را نیز در عضلات ایجاد کند.

بیماری های زمینه ای

سلامت نیز: گاهی اوقات ممکن است که در نیمه شب از خواب بیدار شویم و دست هایمان احساس بی حسی داشته باشد، دلیل این بی حسی چیست و چه راه هایی برای درمان آن وجود دارد؟

دلیل بی حس شدن دست در خواب

اکثر ما تجربه این را داشته ایم که نیمه شب از خواب بیدار می شویم و با بی حسی دستانمان مواجه می گردیم. گاهی اوقات این بی حسی با احساس سوزش و پرش دست هم همراه است اما به نظر شما چرا زمانی که می خوابیم دستمان بی حس می شود؟ ممکن است در بخش های مختلف بدن این اتفاق بیفتد. بی حسی معمولاً هیچ علامت هشدار دهنده ای ندارد و به دلیل فشار به عصبها تحریک می شود و عموماً بدون آسیب است و می تواند نشانه یک بیماری زمینه ای هم باشد؛ البته به شرطی که به طور مکرر اتفاق بیفتد.

با کلیک روی مطلب «خواب رفتن دست و پا را به دلیلی مهم جدی بگیرید!» به طور کامل می توانید دلایل خواب رفتن دست و پا را بشناسید، در مورد دلایل بی حسی در خواب که بیشتر برای دستها اتفاق می افتد با ما در این بخش از بهداشت و سلامت نمناک همراه شوید.

علل مختلف بی حسی دست و پا در خواب

پوزیشن غلط و قرار گرفتن بدن می تواند عاملی برای بی حس شدن دست باشد. هرگونه پوزیشن غلط و فشار زیاد به عصبهای دست می تواند دست ما را بی حس کند و در نتیجه در جریان خون اختلالاتی ایجاد خواهد شد و سیستم عصبی با بی حسی به آن واکنش می دهد.

فواید و مضرات کافئین برای بازیکنان فوتبال

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف کافئین قبل از بازی فوتبال می‌تواند بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف کافئین با دوز پایین هم اثرات مثبت و هم اثرات منفی بر عملکرد بازیکنان فوتبال (چه جوان و چه با تجربه) دارد. در حالی که عوامل زیادی در این مهم نقش دارد، یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای مربیان و بازیکنان مفید باشد.

ورزش فوتبال ترکیبی از فعالیت‌های کم شدت مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن و ایستادن همراه با سریع دویدن، چرخش و تکل زدن با فعالیت‌های بدنی شدید است. عملکرد و موفقیت یک بازیکن در زمین فوتبال، هم به آمادگی جسمانی وی و هم به تصمیم‌گیری سریع او بستگی دارد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند کافئین که یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های غذایی در جهان است، می‌تواند در طول ورزش متناوب از جمله فوتبال، فواید فیزیکی داشته باشد، اما تأثیر آن بر تصمیم‌گیری مبتنی بر ورزش کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

اکنون پژوهشگران دانشگاه دانشگاه شیراز ایران و استافورد‌شایر بریتانیا، تأثیر کافئین را بر دقت پاس، حل مسئله و توانایی‌های تصمیم‌گیری بازیکنان فوتبال بررسی کرده‌اند.

پویا سلطانی نویسنده مسئول این مطالعه گفت: مطالعات نشان داده‌اند که کافئین می‌تواند توجه، دقت و سرعت و همچنین انرژی و خلق و خوی فرد را بهبود بخشد. با این حال، تأثیرات کافئین بر عملکردهای شناختی «بالتر» مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری، اغلب مورد بحث است. بنابراین ما تصمیم گرفتیم این موضوع را بررسی کنیم.

پژوهشگران ۱۲ فوتبالیست مرد ۱۶ تا ۱۷ ساله با حداقل چهار سال سابقه بازی در لیگ دسته اول جوانان

ایران را بررسی کردند.

شرکت کنندگان در این مطالعه مصرف کننده معمولی کافئین به میزان کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در روز بودند. به هر یک از شرکت کنندگان ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنشان کافئین یا پودر آرد در کپسول‌های زلاتینی داده شد و توانایی‌های تصمیم‌گیری آن‌ها شامل دقت پاس کوتاه ۱۰ متری و پاس طولانی ۳۰ متری مورد ارزیابی قرار گرفت.

در حالی که این دوز به عنوان دوز پایین کافئین در نظر گرفته می‌شود، تحقیقات قبلی نشان داده است که این دوز، انرژی‌زاست یا عملکرد را بهبود می‌بخشد. توانایی پاس دادن این بازیکنان با استفاده از «آزمون پاس فوتبال لفبرو» (Loughborough Soccer Passing Test) یا به اختصار LSPT، یک آزمون مهارتی چندوجهی ویژه فوتبال برای ارزیابی توانایی‌های پاس دادن، دریبل کردن، کنترل و تصمیم‌گیری ارزیابی شد.

قدرت تصمیم‌گیری آنها از طریق یک کار رایانه‌ای ارزیابی شد که در آن شرکت کنندگان ۱۰ کلیپ ویدیویی از یک بازیکن فوتبال در حال کنترل توپ را تماشا کردند و از آنها خواسته شد که بهترین گزینه را برای پی‌ریزی یک حمله خوب در زمانی که ویدیو متوقف می‌شود، تعیین کنند.

بازیکنان پس از مصرف کافئین در مقایسه با بازیکنانی که دارونما مصرف کرده بودند، در پاس‌های کوتاه ۱۶۷ درصد و در پاس‌های بلند ۱۳۴۸ درصد دقت بیشتری داشتند. با این حال، قدرت تصمیم‌گیری آنها ۷۱۴ درصد کمتر بود و نمرات آزمون LSPT آنها نیز ۳۴۹ درصد پس از مصرف کافئین کمتر شد.

نگار جعفری پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: در حالی که دقت پاس کوتاه تقریباً در بین تمام شرکت کنندگان قبل و بعد از مصرف کافئین ثابت بود،

عملکرد در مورد پاس‌های بلند متفاوت بود. علاوه بر این، اکثر شرکت کنندگان پس از مصرف کافئین در تصمیم‌گیری و آزمون LSPT امتیاز کمتری کسب کردند. این می‌تواند نشانگر این باشد که کارهای پیچیده‌تر با تعداد پاس بیشتر ممکن است تحت تأثیر دوزهای پایین کافئین مصرف شده یک ساعت قبل از بازی قرار گیرند.

پژوهشگران می‌گویند به جای توصیه به بازیکنان فوتبال که به طور کامل از کافئین پرهیز کنند، یافته‌های آنها حاکی از لزوم تحقیقات بیشتر در مورد تأثیرات آن بر تصمیم‌گیری در طول یک مسابقه فوتبال است.

پویا سلطانی افزود: در طول یک مسابقه فوتبال، بازیکنان باید نشانه‌های مختلفی مانند موقعیت حریف، سازماندهی تیم و فشار زمان را پردازش کنند. تصمیم‌گیری در ارسال پاس اهمیت ویژه‌ای دارد، جایی که یک پاس خوب می‌تواند موقعیت‌های گلزنی ایجاد کند.

پژوهشگران می‌گویند عوامل زیادی برای در نظر گرفتن وجود دارد، اما داده‌های ارائه شده توسط این مطالعه می‌تواند برای طراحی تمرینات مفید باشد.

سلطانی می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری می‌تواند تحت تأثیر مصرف کافئین باشد و مربیان ممکن است این معیارهای عملکردی را برای بررسی در تمرین مفید بدانند.

وی افزود: تعدادی از پارامترها مانند دوز کافئین نسبت به وزن بدن، دفعات مصرف کافئین و موقعیت‌های خاص بازیکنان یا سبک بازی آنها می‌تواند دخیل باشند. به عنوان مثال، کاهش جزئی در دقت پاس ممکن است برای یک هافبک بسیار مهم باشد، اما برای یک دروازه‌بان کمتر تأثیرگذار باشد.

این مطالعه در مجله Behavioral Brain Research منتشر شده است.



بهترین راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن

تقویت ایمنی بدن شما آسانتر از آنچه گفته می‌شود است، شما با چندین تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توانید به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با عوامل بیماری‌زا کمک کنید.

سیستم ایمنی بدن چیست؟

سرتاسر بدن ما توسط شبکه امنیتی قدرتمندی تحت حفاظت قرار دارد که «سیستم ایمنی» خطاب می‌شود. سیستم ایمنی طراحی شده تا روزانه در برابر میلیون‌ها میکروب از جنس مختلف، باکتری، ویروس، سموم، انگل‌ها و هر ارگانیسم زنده‌ای که به ما آسیب می‌رساند، دفاع کند. در اینجا ۹ نکته برای تقویت سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی آورده شده است.

۱. به اندازه کافی بخوابید

خواب و مصونیت با هم گره خورده است. در حقیقت، خواب ناکافی یا کم کیفیت با حساسیت بالاتر به بیماری در ارتباط است. در یک مطالعه در ۱۶۴ بزرگسال سالم، افرادی که هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، بیشتر از

افرادی که هر شب ۶ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، احتمال سرماخوردگی دارند.

استراحت کافی مصونیت طبیعی شما را تقویت کند. همچنین هنگام بیماری بیشتر بخوابید تا سیستم ایمنی بدن شما بتواند با بیماری بهتر مبارزه کند. بزرگسالان باید هر شب ۷ ساعت یا بیشتر بخوابند، در حالی که نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت و بچه‌های کوچکتر و نوزادان تا ۱۴ ساعت نیاز به خواب دارند.

اگر در خوابیدن مشکل دارید، یک ساعت قبل از خواب استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید، زیرا چراغ آبی ساطع شده از تلفن، تلویزیون و رایانه شما ممکن است چرخه طبیعی خواب شما را مختل کند.

۲. غذاهای گیاهی کامل بخورید:

غذاهای گیاهی مانند میوه، سبزیجات، آجیل، دانه و حبوبات سرشار از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که ممکن است در مقابل عوامل بیماری‌زا مضر به شما کمک کنند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی با مبارزه با ترکیبات ناپایدار بنام رادیکال‌های آزاد

به کاهش التهاب کمک می‌کند. التهاب مزمن به بسیاری از شرایط سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی، آلزایمر و برخی سرطان‌ها مرتبط است. در ضمن، فیبر موجود در غذاهای گیاهی میکروبیوم روده شما یا اجتماع باکتریهای سالم موجود در روده شما را تقویت می‌کند. یک میکروبیوم قوی روده می‌تواند ایمنی شما را بهبود بخشد و از ورود عوامل بیماری‌زا مضر از طریق دستگاه گوارش به بدن جلوگیری کند.

بعلاوه، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C هستند که ممکن است مدت زمان سرماخوردگی را کاهش دهد.

۳. چربی‌های سالم بیشتری بخورید:

چربی‌های سالم، مانند آنهایی که در روغن زیتون و ماهی قزل‌آلا وجود دارد، ممکن است با کاهش التهاب، پاسخ ایمنی بدن شما به عوامل بیماری‌زا را تقویت کنند. اگرچه التهاب سطح پایین پاسخ طبیعی به استرس یا آسیب است، اما التهاب مزمن می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کند.



است مصرف آب میوه و چای شیرین را به دلیل داشتن قند زیاد آنها محدود کنید.

۸- سطح استرس خود را مدیریت کنید:

رفع استرس و اضطراب برای سلامت سیستم ایمنی مهم است. استرس طولانی مدت باعث التهاب و همچنین عدم تعادل در عملکرد سلولهای ایمنی می‌شود. به طور خاص، استرس طولانی مدت می‌تواند پاسخ ایمنی را سرکوب کند. فعالیت‌هایی که ممکن است به شما در مدیریت استرس کمک کند شامل مدیتیشن، ورزش، یوگا و ... است.

۹- برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های زیر ممکن است سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند:

ویتامین C: طبق بررسی در بیش از ۱۱۰۰۰ نفر، مصرف ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز، مدت سرماخوردگی را در بزرگسالان ۸٪ و در کودکان ۱۴٪ کاهش می‌دهد. با این حال، مکمل مانع از شروع سرماخوردگی نمی‌شود.

ویتامین D: کمبود ویتامین D ممکن است احتمال ابتلا به بیماری را افزایش دهد.

روی: در یک بررسی در ۵۷۵ بیمار مبتلا به سرماخوردگی، مصرف بیش از ۷۵ میلی گرم روی در روز باعث کاهش ۳۳٪ طول مدت سرماخوردگی شد.

سیر: یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای با کیفیت بالا در ۱۴۶ نفر نشان داد که مصرف مکمل سیر حدود ۳۰٪ از بروز سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

با توجه به اینکه چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی همه می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند، محدود کردن قندهای اضافی بخش مهمی از یک رژیم غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی است. شما باید تلاش کنید میزان قند مصرفی خود را به کمتر از ۵ درصد کالری روزانه محدود کنید.

۶- ورزش کنید: راهنمای انتخاب و خرید محصولات زناشویی

اگرچه ورزش شدید و طولانی می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کند، اما ورزش متوسط می‌تواند باعث تقویت آن شود. ورزش منظم و متوسط ممکن است التهاب را کاهش دهد و به سلولهای ایمنی بدن شما کمک کند به طور منظم بازسازی شود. نمونه‌هایی از ورزش متوسط شامل پیاده روی سریع، دوچرخه ثابت، دویدن، شنا و پیاده روی سبک است. بیشتر افراد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته داشته باشند.

۷- هیدراته بمانید

آبرسانی لزوماً شما را از میکروب‌ها و ویروس‌ها محافظت نمی‌کند، اما جلوگیری از کم آبی بدن برای سلامتی کلی شما مهم است. کم آبی بدن می‌تواند باعث سردرد شود و عملکرد بدن، تمرکز، روحیه، هضم و عملکرد قلب و کلیه را مختل کند. این عوارض می‌توانند حساسیت شما به بیماری را افزایش دهند. برای جلوگیری از کم آبی، باید روزانه مایعات کافی بنوشید تا ادرار شما کم رنگ شود. آب توصیه می‌شود زیرا فاقد کالری، مواد افزودنی و قند است.

در حالی که چای و آب میوه نیز آبرسان هستند، اما بهتر

روغن زیتون که بسیار ضد التهاب است با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. بعلاوه، خواص ضد التهابی آن ممکن است به بدن شما در مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌های مضر برای بیماری کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی سالمون و دانه‌های چیا نیز با التهاب مبارزه می‌کنند.

۴- غذاهای تخمیر شده بیشتری بخورید یا از مکمل پروبیوتیک استفاده کنید:

غذاهای تخمیر شده سرشار از باکتری‌های مفیدی به نام پروبیوتیک هستند که دستگاه گوارش شما را تقویت می‌کنند. اگر به طور مرتب غذاهای تخمیر نمی‌خورید، مکمل‌های پروبیوتیکی گزینه دیگری است. سلامت و ایمنی روده عمیقاً بهم پیوسته است. غذاهای تخمیر شده و پروبیوتیک‌ها سیستم ایمنی بدن را با کمک به شناسایی و هدف قرار دادن عوامل بیماری زای مضر تقویت کنند.

۵- قندهای اضافه شده را محدود کنید:

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قندهای اضافه شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده ممکن است به طور نامتناسب در اضافه وزن و چاقی نقش داشته باشند. به همین دلیل ممکن است چاقی خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد. طبق یک مطالعه مشاهده‌ای در حدود ۱۰۰۰ نفر، افراد مبتلا به چاقی که واکسن آنفولانزا را دریافت کرده بودند، دو برابر بیشتر از افراد با وزن نرمال که واکسن دریافت کرده بودند، آنفولانزا گرفته بودند.

مهار مصرف قند شما می‌تواند باعث کاهش التهاب و کاهش وزن شود، بنابراین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.





با ازدواج زودهنگام، این حسرت‌ها را هایتان نمی‌کند

برترین‌ها - آرمان رضانی: عاشق شدن در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی کم و بیش برای همه ما اتفاق می‌افتد و همین اتفاق برای بسیاری از ما به بخش مهمی از خاطرات آن دوره از زندگی تبدیل می‌شود. با این وجود همه ما خوب می‌دانیم بین احساسات ساده و بی‌آلایش آن دوره و بلوغ کافی برای اداره یک زندگی فاصله زیادی وجود دارد.

اگر از مخاطبان همیشگی برترین‌ها باشید حتما با چنین مقاله‌هایی آشنا هستید. مقاله‌هایی که عمدتاً با یک پرسش از یک جامعه بزرگ (مانند کاربران ردیت یا اعضای سایت بازفید) آغاز می‌شود و بررسی پاسخ‌ها برای بسیاری از افراد می‌تواند بسیار سودمند باشد. این مقاله به صورت

بخصوص با این پرسش از اعضای سایت بازفید آغاز شد: «آن دسته از اعضای بازفید که نسبتاً زود ازدواج کرده‌اید، از چه موضوعی پشیمان هستید؟»

برخی از مورد توجه‌ترین پاسخ‌ها به این پرسش را با هم مرور می‌کنیم با این امید که بعد از مطالعه این مقاله، قادر به اتخاذ تصمیم درست‌تری برای آینده‌تان باشید.

من بابت این موضوع که ازدواج زودهنگام این امکان را از ما گرفت که شانس آشنایی با هم به عنوان یک انسان بالغ را داشته باشیم، احساس تأسف می‌کنم. من خیلی زود پس از دبیرستان با هم دبیرستانیم ازدواج کردم در حالی که هر دو هنوز کودک بودیم.

شوهر من به هیچ‌وجه برای حضور در اجتماع به

عنوان یک انسان بالغ آماده نبود. خیلی زود پس از ازدواج چشمانم را باز کردم و دیدم برای اداره زندگمان دو شغل سخت دارم در حالی که شوهرم حقوق من را صرف خرید بازی‌های ویدئویی می‌کرد. تمام اشتباه من این بود که فرض کرده بودم او هم مانند من از کودکی عبور کرده و مطمئنم اگر فقط چند ماه برای ازدواج صبر می‌کردم، می‌توانستم متوجه شوم که او آماده بزرگ شدن نیست.

من با شوهر سابقم در حالی آشنا شدم که من ۲۲ ساله و او ۱۹ سال سن داشت و دو سال بعد وقتی من ۲۴ ساله و او ۲۱ ساله بود ازدواج کردیم. دوسال بعد از ازدواج، ما صاحب یک پسر شدیم و تغییرات رفتاری شوهرم آغاز شد.

کیلومترها فاصله داشتیم. آن موقع بود که فهمیدم ما دو نفر جدا از مذهب هیچ نقطه مشترکی نداریم و ادامه دادن برای هیچ کدامان ممکن نبود.

من در سال ۹۱ دبیرستانم را تمام کردم و در جولای همان سال ازدواج کردم. من وهابی (همسر) در تمام این سال‌ها خوشحال بودیم و اوقات خوبی را با هم گذرانیدیم اما موضوعی که حسرتش را می‌خورم بچه دار شدن آن هم به آن زودی بود.

اولین فرزندمان زمانی به دنیا آمد که من ۲۰ سال داشتم و دومی وقتی که ۲۱ ساله بودم. من وهابی در کل صاحب ۶ فرزند شدیم و جالب است بدانید ۳ تا از آنها کلا با من قطع رابطه کرده‌اند. اگر به گذشته برمی‌گشتم تنها تغییری که ایجاد می‌کردم درباره بچه‌دار شدن بود و حتما اولین فرزندم را خیلی دیرتر به دنیا می‌آوردم و شاید هم کلا بچه‌دار نمی‌شدم.

در حالی این پیام را برایتان می‌نویسم که قرار است در همین هفته فرم طلاقم را پس از بیش از یک دهه زندگی مشترک امضا کنم. در حال حاضر با تمام وجودم معتقدم بیشتر آدم‌ها در دهه ۲۰ زندگی‌شان دچار تغییرات فراوانی می‌شوند و ممکن است فردی که قرار است با او در ۲۰ سالگی ازدواج کنی را در ۳۰ سالگی و به دلیل تغییرات فراوانش نشناسی.

نظر شما مخاطبان برترین‌ها چیست؟

پیش از هر چیزی ناگفته پیداست که در این مقاله سراغ اشخاصی رفتیم که بابت ازدواج در سن کم حسرت‌ها و پشیمانی‌هایی داشتند و به هیچ وجه فکر نمی‌کنیم تمام ازدواج‌ها در چنین سنی سرانجام تلخی دارد. نکته بعدی این مسئله است که تمامی نظرهای موجود در مقاله برای افرادیست که در کشورها و فرهنگ‌های متفاوتی زندگی کرده‌اند و نظر شما مخاطبان برترین‌ها درباره این مقاله به ما کمک فراوانی خواهد کرد تا دریابیم ازدواج در سنین پایین در کشور خودمان چه شرایطی دارد.

باقی مانده این است که کاش پیش از ازدواج آنقدر فرصت داشتیم که خودم را بشناسم و بفهمم دقیقا که هستم و از زندگی چه می‌خواهم. من به معنی واقعی کلمه به همراه همسرم بزرگ شدم و برای مدت زیادی با این مسئله کلنجار می‌رفتم که بدون همسرم دقیقا چه کسی هستم.

من در ۲۰ سالگی ازدواج کردم و در ۲۳ سالگی طلاق گرفتم. یکی از سخت‌ترین بخش‌های این ازدواج برای من این بود که هیچ تصویری از شکل درست و سالم یک رابطه نداشتم و وقتی می‌شنیدم سال‌های اول ازدواج سخت است فکر می‌کردم برای همه همینطور است.

در آن ۳ سال شب‌های زیادی را با گریستن به خواب رفتم و مشکلات روانی‌ام مانند استرس و افسردگی به بالاترین حد ممکن رسیده بود و با این حال با این امید که همه چیز بهتر خواهد شد، ادامه دادم تا جایی که دیگر ادامه دادن ممکن نبود. با همه این‌ها با این تجربه به شکل یک شکست کامل نگاه نمی‌کنم و فکر می‌کنم باعث شد بسیار سرسخت‌تر شوم.

من با همسرم در سال اول دانشگاه آشنا شدم و بعد از چند سال با هم ازدواج کردیم. با توجه به اینکه دانشجو بودن و زندگی در خوابگاه، سال‌های باهم بودن پیش از ازدواجمان را تحت تاثیر قرار می‌داد تنها حسرت من زمان کمی بود که به دور از بقیه با هم گذرانیدیم. من معتقدم همین زمان با هم بودن پیش از ازدواج، مهمترین نقش را در موفقیت یا عدم موفقیت رابطه شما بازی خواهد کرد.

من در ۲۰ سالگی و بعد از یک سال آشنایی، با همسرم ازدواج کردم. در آن زمان همه اطرافیانم داشتند ازدواج می‌کردند و انگار فکر می‌کردم مرحله بعدی برای من هم ازدواج است. در زمان ازدواج هر دو به شدت مذهبی بودیم و قصد داشتیم در ادامه به عنوان میسیونر یا مبلغ مذهبی به کارمان ادامه دهیم.

۵ سال بعد من دیگر آن آدم مذهبی گذشته نبودم و از همسرم که هنوز تفکرات مذهبی‌اش را حفظ کرده بود،

در طول دوران سخت بارداری شوهرم هیچ توجهی به من و شرایطم نداشت و حتی پس از زایمان هم او مشکلات من مانند افسردگی پس از زایمان را «روشی برای جلب توجه» می‌دانست. رفتار او همیشه طوری بود که انگار پسرمان فقط فرزند اوست و من نامادری‌اش هستم.

زمانی که پسرمان ۳ ساله بود ما از هم جدا شدیم و زندگی من از آن روز تا امروز در دادگاه‌ها و موسسات حقوقی گذشته است و با توجه به میل همسر سابقم مبنی بر به اشتراک نگذاشتن پسرمان، روزی نیست که حسرت تصمیمم را نخورم. حسرت اینکه پیش از ازدواج به اندازه کافی با همسر سابقم وقت نگذراندم و نفهمیدم او دقیقا چگونه انسانی است. من در ۲۱ سالگی ازدواج کردم چرا که خانواده‌ای بسیار مذهبی داشتم و تنها راه داشتن تجربه جنسی، ازدواج بود. ما بیشتر از ۱۰ سال به زندگی با هم ادامه دادیم و هر چند که خوشبختانه فرزند فوق‌العاده‌ای نصیبمان شد اما من و هم شوهرم بیشتر این ۱۰ سال را در حالی گذرانیدیم که شاد نبودیم.

وقتی من و همسرم به ۳۰ سالگی رسیدیم، کاملا دو انسان متفاوت بودیم، متفاوت از هم و متفاوت از خودمان در ۲۰ سالگی. در این ۱۰ سال ما از هم دور شده بودیم. من زمانی که ۲۲ سال داشتم ازدواج کردم و حالا که به آن زمان نگاه می‌کنم می‌بینم نه من و نه همسرم آنقدر باتجربه نبودیم که بتوانیم برخی الگوها و عادات رفتاری آسیب‌زننده را در خود و خانواده‌هایمان تشخیص دهیم. مسئله دیگری که دوست دارم بدانید این موضوع است که همسر من با وجود اینکه می‌دانست در مورد برخی مسائل مهم، نظری مخالف او دارم تصمیم به ازدواج گرفت با این تصور که من فرق خواهم کرد. پیش از ازدواج هرگز سر این مسائل بحث نکردیم و سال‌ها از ازدواجمان گذشته بود وقتی فهمیدم او این تصور را داشته که نظرات من به تدریج شبیه نظرات او خواهد شد.

من در ۱۹ سالگی ازدواج کردم و حسرتی در قلبم



چگونه قهوه بر فشارخون شما تأثیر می‌گذارد؟



قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است. در حقیقت، مردم سراسر جهان سالانه نزدیک به ۱۹ میلیارد پوند (۸،۶ میلیارد کیلوگرم) مصرف می‌کنند.

تأثیر قهوه بر فشار خون

همیشه، بحث بر سر این بوده است که آیا مصرف منظم قهوه برای شما واقعا مناسب است (به ویژه با توجه به تأثیر آن بر فشار خون و سلامت قلب) این مقاله به شما می‌گوید که آیا قهوه بر فشار خون شما تأثیر می‌گذارد یا نه.

نوشیدن قهوه ممکن است فشار خون را به طور موقت افزایش دهد: علم نشان می‌دهد که اثرات فیزیولوژیکی نوشیدن قهوه می‌تواند فراتر از مقدار کمی بیداری می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است قهوه فشار خون را برای مدت کوتاهی پس از مصرف افزایش دهد.

بررسی ۳۴ مطالعه نشان داد که ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم کافئین قهوه - تقریباً مقداری که در ۱،۵ تا ۲ فنجان مصرف می‌کنید منجر به افزایش متوسط ۸mm جیوه و ۶mm جیوه در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک شد.

این اثر تا سه ساعت پس از مصرف مشاهده شد و نتایج در افراد دارای فشار خون طبیعی در شروع مطالعه و افراد با فشار خون بالا از قبل مشابه بود. اما اگر به طور مرتب آن را بنوشید، این اثر کم می‌شود که این ممکن است به دلیل تحمل کافئین باشد که هنگام عادت به نوشیدن آن بوجود می‌آید.

بر اساس این داده‌ها، ممکن است افزایش کم تا متوسط فشار خون شما بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه رخ دهد به خصوص اگر آن را به ندرت بنوشید.

اثرات بالقوه بلند مدت نوشیدن قهوه:

اگرچه ممکن است قهوه درست بعد از نوشیدن فشار خون شما را به طور موقت افزایش دهد، به نظر نمی‌رسد این اثر بسیار فراتر از کوتاه مدت باشد. برای

مبتلایان به فشار خون بالا، تحقیقات فعلی نشان می‌دهد که مصرف روزانه قهوه بعید است که تأثیر قابل توجهی در فشار خون یا خطر کلی بیماری قلبی داشته باشد.

در حقیقت، قهوه ممکن است برخی از مزایای سلامتی را به همراه داشته باشد. در مورد افراد سالم، تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن ۳-۵ فنجان قهوه روزانه با کاهش ۱۵٪ خطر بیماری قلبی و خطر پایین تر مرگ زودرس مرتبط است.

قهوه حاوی چندین ترکیب فعال زیستی است شناخته شده که دارای اثرات آنتی اکسیدانی قوی هستند و ممکن است استرس اکسیداتیو را در بدن شما کاهش دهند.

برخی محققان تصور می‌کنند که مزایای سلامتی قهوه ممکن است از هرگونه اثرات منفی بالقوه کافئین بر کسانی که آن را به طور مرتب می‌نوشند، بالاتر باشد.

با این وجود، تحقیقات بیشتری برای درک بهتر تأثیر قهوه در سلامت درازمدت مورد نیاز است. در حال حاضر، به نظر می‌رسد کاملاً بی‌خطر است و حتی ممکن است یک عادت مفید باشد.

آیا در صورت فشار خون بالا باید از مصرف قهوه خودداری کنید؟

برای اکثر افراد، مصرف متوسط قهوه بعید است که تأثیر قابل توجهی در فشار خون یا خطر بیماری قلبی داشته باشد حتی اگر قبلاً شما فشار خون بالا داشته باشید.

برخی از ترکیبات موجود در قهوه ممکن است مزایای سلامتی از جمله کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب را به همراه داشته باشد.

البته قرار گرفتن در معرض کافئین بیش از حد توصیه نمی‌شود، خصوصاً اگر از قبل فشار خون بالایی دارید. اگر قبلاً قهوه را به طور مرتب مصرف نمی‌کردید، بهتر صبر کنید تا فشار خون شما قبل از اضافه کردن این نوشیدنی به رژیم روزانه به حالت عادی برگردد، زیرا ممکن است در کوتاه مدت فشار خون شما را افزایش دهد.

به خاطر داشته باشید که خوردن یا نوشیدن بیش از حد از هر چیزی می‌تواند منجر به اثرات منفی بر سلامتی شود، قهوه نیز از این قاعده مستثنی نیست. حفظ تعادل در سبک زندگی و عادات غذایی همیشه مهم است.

فعالیت بدنی منظم که با رژیم غذایی

سرشار از میوه، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل از بهترین راه‌های تقویت فشار خون و سلامت قلب است.

تمرکز روی این نوع رفتارهای سالم احتمالاً بهتر از استفاده انرژی شما نسبت به نگرانی بیش از حد در مورد مصرف قهوه شماست.

خط آخر:

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است، اما به دلیل بالابردن فشار خون مقصر شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است منجر به افزایش کوتاه مدت فشار خون شود.

با این وجود هیچ ارتباط طولانی مدت با افزایش فشار خون یا خطر ابتلا به بیماری قلبی در افرادی که به طور مرتب آن را می‌نوشند یافت نشده است.

در عوض، قهوه به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان زیاد ممکن است سلامت قلب را ارتقا بخشد. اگرچه تحقیقات بیشتری لازم است، اما نوشیدن قهوه در حد اعتدال به احتمال زیاد برای اکثر افراد یک عادت ایمن است.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

با چه میزان ورزش از افسردگی دور می‌شویم؟

دست رفته است و اگر بتوانیم دسترسی آسان‌تر به خدمات فعالیت بدنی را برای درمانگران و بیمارانشان آسان‌تر کنیم، احتمالاً به بیماران بیشتری کمک می‌کنیم تا افسردگی و اضطراب خود را کاهش دهند.

شایان‌ذکر است که به تعداد کمی از افراد مبتلا به افسردگی، یک برنامه ورزشی جامع توسط پزشک ارائه می‌شود.

دکتر جانی بیان کرد: ارائه برنامه‌های فعالیت بدنی در کلینیک‌های سلامت روان ممکن است یکی از بسیاری از رویکردهای بیمار محور باشد که می‌تواند سلامت روحی و جسمی بیماران را بهبود بخشد.

برنامه‌های درمانی سلامت روان باید با برنامه‌های تناسب اندام هماهنگ باشند تا بیشتر از تمایل بیماران به ورزش حمایت کنند. این حمایت ممکن است از ادغام مربیان شخصی در کلینیک‌های سلامت روان یا داشتن مشارکت قوی با مراکز ورزشی یا سایر امکانات تفریحی جامعه باشد.

وی افزود: ارائه‌دهندگان سلامت روان مانند روان‌پزشکان و درمانگران ممکن است آموزش لازم را برای تجویز فعالیت بدنی به‌عنوان بخشی از عملکرد سلامت روان خود نداشته باشند اما با همکاری با مربیان شخصی معتبر یا سایر برنامه‌های ورزشی، ممکن است به آنان کمک شود تا توصیه‌های بیشتری برای فعالیت بدنی در محیط کلینیک ارائه دهند.

نتایج این تحقیق در نشریه *General Hospital Psychiatry* منتشر شده است.

ایسنا/خراسان رضوی افراد زیادی می‌گویند که ورزش کردن باعث بهبود افسردگی و اضطراب آنان در بیشتر مواقع می‌شود اما چه میزان ورزش احساس خوب ایجاد خواهد کرد؟

به نقل از سایکولوژی، بیش از ۸۰ درصد از افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند، بر این عقیده هستند که ورزش در بیشتر مواقع خلق و خوی همچنین اضطراب آنان را بهبود می‌بخشد با این حال، در حقیقت تنها حدود یک سوم افراد به سطح ورزش توصیه شده حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته می‌رسند.

متاسفانه، حدود نیمی از افراد می‌دانند که خلق و خوی پایین، انگیزه ورزش کردن را دشوار می‌کند.

دکتر کارول جانی، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیقات نشان داده که فعالیت بدنی در کاهش افسردگی و اضطراب خفیف تا متوسط موثر است. دستورالعمل‌های فعلی فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه، پنج روز در هفته را برای ارتقای سلامت ذهنی و جسمی توصیه می‌کنند اما بسیاری از افراد مورد بررسی این توصیه‌ها را رعایت نکردند.

نظرسنجی از ۲۹۵ نفر که در یک کلینیک سلامت روان تحت درمان بودند، نشان داد که بیش از نیمی از آنان آماده پرداخت هزینه بیشتر برای مربی ورزشی شخصی هستند. بسیاری نیز گفتند که ورزش توسط پزشک آنان به‌عنوان درمانی برای افسردگی مورد تاکید قرار نگرفته است.

پروفسور ماریسا والنشتاین، یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: این مورد فرصتی از



با کمبود این ویتامین در بدن سرطان را به خودتان راه داده اید



ویتامین ب۱۷ یکی از بحث انگیزترین ویتامین‌های دهه اخیر است که با نام آمیگدالین شناخته می‌شود. این ویتامین امروزه به عنوان یک داروی ضد سرطان شناخته می‌شود و از هسته زردآلو به دست می‌آید.

در این مقاله تمام آنچه که باید در خصوص ویتامین ب۱۷ بدانید را آماده کرده ایم. پیشنهاد می‌کنیم که حتما این مقاله را مطالعه کنید. با دلگرم همراه شوید.

خواص ویتامین ب۱۷ یا امیگدالین چیست؟

ویتامین ب۱۷ یکی از بحث انگیزترین ویتامین‌های دهه اخیر است که با نام آمیگدالین شناخته می‌شود. این ویتامین امروزه به عنوان یک داروی ضد سرطان شناخته می‌شود و از هسته زردآلو به دست می‌آید. مصرف این ویتامین در مقادیر معمول بی‌خطر است ولی بیش از آن به دلیل وجود سیانور به شکل سیانید هیدروژن برای بدن سمی خواهد بود.

نام آمیگدالین از آمیگدال به معنی بادام گرفته شده است. این ترکیب از خانواده نیتریلوژایدها می‌باشد و از دو مولکول

بنزالی‌داید و سیانور ساخته شده است و در ترکیبات دارویی به نتری لوساید معروف است.

مهمترین و اصلی‌ترین ویژگی ویتامین ب۱۷ یا آمیگدالین کنترل و پیشگیری از سرطان است. تحقیقات سال‌های اخیر نشان داده است که این ماده نقش بسزایی در درمان غده‌های سرطانی داشته است و مصرف آن باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی می‌شود. آمیگدالین باعث تجزیه مواد سرطان زا در بدن، مسدود کردن منابع تغذیه سلول‌های تومور و مهار رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. خاصیت ضد سرطانی این ویتامین در خصوص سرطان پروستات، سرطان ریه، روده بزرگ و رکتوم مورد توجه قرار گرفته است.

یکی دیگر از خواص ویتامین ب۱۷ اثر ضد سرفه و ضد آسم این ماده است. ترکیبات موجود در این ویتامین در بدن تجزیه شده و با کاهش تحریکات تنفسی باعث درمان سرفه و آسم می‌شوند.

ویتامین ب۱۷ برای سلامت دستگاه گوارش مفید است و نقش مهمی در بهبود بیماری‌های حاد معده و آتروفی معدی دارد، همچنین باعث درمان زخم معده می‌گردد.

ویتامین ب۱۷ خواص ضد التهابی دارد و از همین رو آمیگدالین نقش مهمی در تسکین درد و از بین بردن التهاب دارد.

مصرف ویتامین ب۱۷ به درمان دیابت کمک می‌کند. آمیگدالین فعالیت آنزیم‌های لوزالمعده را تسریع می‌کند و باعث افزایش عملکرد انسولین شده و کاهش قند خون را منجر می‌شود.

به طور کلی ویتامین ب۱۷ نقش مهمی در بالابردن عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد و مصرف مقادیر کافی آن به پیشگیری از بیماری‌ها کمک شایانی می‌کند.

منابع تامین کننده ویتامین ب۱۷

مهمترین منابع ویتامین ب۱۷ شامل بادام تلخ، هسته هلو، هسته زردآلو، هسته گیلاس، هسته گوجه سبز، هسته شلیل و هسته سیب است. این میوه‌ها مقادیر قابل توجهی از این ویتامین را دارا می‌باشند. مطالعات نشان داده‌اند که این ویتامین همچنین در اکثر گونه‌های جنس پرونوس موجود است. جوانه یونجه، جوانه بامبو، تمشک یا بلک بری، گندم سیاه، دانه ارزن، جو، برنج قهوه‌ای، بادام زمینی، کاساوا، به و شیرهی نیشکر سورگوم از دیگر مواد دارای

این ویتامین هستند. ممکن است مقاومت بدن را در مقابل بیماری سرطان کم کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند ۵ تا ۳۰ دانه زردآلو در روز در کنترل و پیشگیری از سرطان موثر خواهد بود و بهتر است دانه‌های زردآلو همراه سه وعده غذا مصرف شود.

مسمومیت ویتامین ب۱۷

تاکنون گزارشی از مسمومیت این ویتامین گزارش نشده است ولی مصرف بیش از اندازه ممکن است ایجاد مسمومیت کند. میزان مناسب مصرف این ویتامین روزانه یک گرم است. برخی از علائم و نشانه‌های مسمومیت با ویتامین B17 سردرد، ضعف، سرگیجه، و گاهی اوقات فشار خون پایین است.

در پایان ذکر این نکته ضروری است اگر در خواص ویتامین ب۱۷ و مصرف آن شک دارید، ولی مایل هستید به عنوان یک داروی پیشگیری و کنترل کننده از آن بهره ببرید، بهتر است با یک پزشک متخصص در تغذیه مشورت کنید. اطلاعات ارائه شده در این مقاله صرفاً جنبه‌ی آموزشی داشته و نبایستی به منظور جایگزین توصیه‌های پزشک متخصص در نظر گرفته شود.

ارتباط دور کمر با ناباروری زنان

با طبقه‌بندی دور کمر به پنج قسمت، خطر قابل توجه ناباروری ۲۶۴ برابر بیشتر در زنان در بالاترین قسمت طبقه‌بندی را در مقایسه با زنان در پایین‌ترین قسمت طبقه‌بندی نشان داد.

رابطه بین دور کمر و ناباروری بیشتر توسط سطوح فعالیت مشخص شد. به طرز جالبی، یک رابطه یو (U) شکل معکوس در شرکت‌کنندگانی که درگیر فعالیت‌های تفریحی متوسط بودند، با نقطه عطف در ۱۱۳.۵ سانتی‌متر ظاهر شد. برای کسانی که فعالیت‌های تفریحی کمی داشتند، یک رابطه جی (J) شکل مشاهده شد که نقطه عطف آن در ۱۰۳ سانتی‌متر بود.

نتیجه‌گیری این تحقیق بر اهمیت دور کمر به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده مستقل ناباروری زنان، صرف‌نظر از شاخص توده بدنی تأکید می‌کند. این موضوع، مفاهیم مرسوم را به چالش می‌کشد که فقط تمرکز بر معیارهای کلی چاقی برای درک پیامدهای سلامت باروری کافی است.

علاوه بر این، یافته‌ها نقش محافظتی بالقوه فعالیت‌های تفریحی متوسط را روشن می‌کند. زنانی که در چنین فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند، خطر ناباروری مرتبط با چاقی شکمی را کمتر نشان می‌دهند. این امر بر اهمیت توجه نه تنها به عوامل مرتبط با وزن بلکه در نظر گرفتن سبک زندگی و فعالیت بدنی در زمینه سلامت باروری تأکید می‌کند.

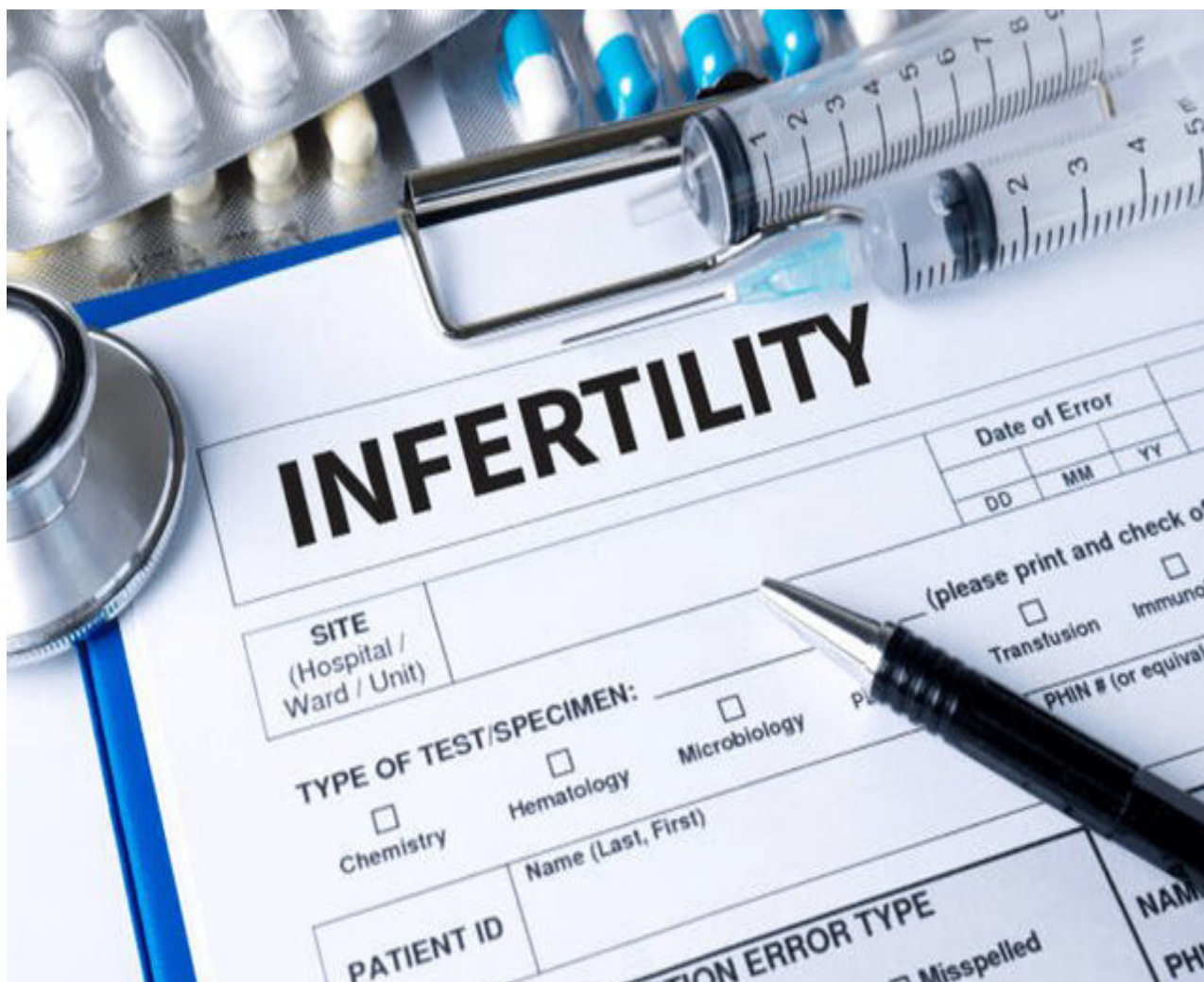
نتایج این تحقیق در مجله PLOS One منتشر شد.

ایسنا/خراسان رضوی محققان در تحقیق پیشگامانه با استفاده از داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه آمریکا، ارتباط قابل توجهی را بین اندازه دور کمر و ناباروری زنان در بین زنان سن باروری در ایالات متحده کشف کردند.

به نقل از مدیکال دیالوگ، یافته‌ها نشان می‌دهد که فراتر از شاخص توده بدنی، دور کمر ممکن است نقش مهمی در ناباروری زنان داشته باشد و مشارکت در فعالیت‌های تفریحی متوسط می‌تواند به‌طور بالقوه خطر مرتبط با چاقی شکمی را کاهش دهد. چاقی پیامدهای قابل توجهی برای باروری و سلامت باروری دارد، با این وجود، شواهدی که چاقی شکمی را به ناباروری زنان مرتبط می‌کند محدود و بدون نتیجه قطعی بوده است. از این رو، محققان با استفاده از داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه، قصد داشتند ارتباط احتمالی بین دور کمر و ناباروری در زنان سن باروری را روشن کنند.

این تحقیق مقطعی شامل ۲۲۳۹ شرکت‌کننده زن ۱۸ تا ۴۵ ساله بود. محققان با استفاده از روش‌های آماری رگرسیون لجستیک چند متغیره وزنی و برازش منحنی هموار، به دنبال جدا کردن تأثیر دور کمر از عوامل دیگر، از جمله شاخص توده بدنی و عوامل مخدوش‌کننده بالقوه بودند.

یافته‌های محققان رابطه مثبت و مستقلی را بین دور کمر و ناباروری زنان نشان داد حتی پس از تطبیق شاخص توده بدنی و سایر متغیرهای مخدوش‌کننده، هر یک سانتی‌متر افزایش دور کمر با ۳ درصد افزایش در خطر ناباروری همراه بود.



علائم نشان دهنده رویش دندان در کودکان

کودک از انگشت تمیز یا گاز مرطوب استفاده کنید. این فشار می‌تواند ناراحتی کودک شما را کاهش دهد.
* آن را خنک نگه دارید. یک قاشق سرد یا پستونک سرد می‌تواند برای لثه‌های کودک تسکین دهنده باشد. برای جلوگیری از پوسیدگی، این مواد را در مواد قندی فرو نکنید.

* حمام گرم و تکان دادن آرام ممکن است به آرامش کودک نیز کمک کند.

* می‌توانید یک تکه سبزی سرد مانند هویج به نوزادتان بدهید تا به آن گاز بزند. اما مراقب باشید! اگر نوزاد یک تکه کوچک از هویج را گاز بزند و بخواهد قورت دهد، این احتمال وجود دارد که دچار خفگی شود.

چگونه می‌توانم از دندانهای جدید نوزادم مراقبت کنم؟

روزی دو بار یک پارچه تمیز روی لثه‌های کودک خود بمالید (بعد از تغذیه و قبل از خواب) این پاکسازی می‌تواند باقی مانده مواد غذایی و باکتری‌ها را در دهان کودک شما از بین ببرد.

هنگامی که اولین دندانهای کودک شما ظاهر شد، از یک مسواک کوچک و نرم استفاده کنید تا دندانهای او را دو بار در روز تمیز کنید.

همچنین زمان آن است که در مورد معاینات منظم دندانپزشکی فکر کنید. انجمن دندانپزشکی آمریکا و آکادمی دندانپزشکی اطفال آمریکا توصیه می‌کنند که نخستین ملاقات دندانپزشک کودک را در اولین سالگرد تولدش انجام دهید.

به یاد داشته باشید، مراقبت منظم از دندان در کودک کمک می‌کند تا طول عمر دندان‌ها و لثه‌های شما زیاد شود. **گردآوری: بخش سلامت بیتوته**

ندارند. علائم رویش دندان در کودک متفاوت است. ممکن است برخی از نوزادان هیچ دردی نداشته باشند، در حالی که برخی دیگر چندین هفته احساس درد و حساسیت می‌کنند. بسته به سرعت رویش دندان متفاوت است.

درد ناشی از رویش دندان به طور کلی یک درد مداوم و کسل کننده از شدت رشد در چهار روز منتهی به رویش دندان محسوب می‌شود و سپس به سرعت کاهش می‌یابد، مگر اینکه رویش با التهاب مشخص باشد که ممکن است چندین روز طول بکشد.

کودک ممکن است یک یا چند مورد از علائم زیر را نشان دهد که رویش دندان را نشان می‌دهد:

- * آب ریزش دهان زیاد
- * بافت لثه متورم یا بدون «توده» قابل مشاهده
- * به طور مکرر مالش چشم، گونه یا گوش‌های خود را انجام می‌دهد
- * امتناع از خوردن غذا و...
- * بی‌قراری
- * عدم توانایی در خوابیدن / بیقراری در زمان معمول خوابیدن

* اصرار مداوم به جویدن چیزهای جامد
* مالیدن لثه / گاز گرفتن / مکیدن
* کمی افزایش دما (اما تب ندارد)
این علائم ممکن است به معنای چیزهای دیگری نیز باشد، اما ترکیب دو یا چند مورد از این علائم بیشتر از حد ممکن علائم دندان درآوردن کودک باشد.

آرام کردن درد رویش دندان نوزاد:

اگر کودک دندانپزشک شما آرام نمی‌گیرد، این نکات ساده را در نظر بگیرید:
* لثه‌های کودک خود را مالش دهید. برای مالیدن لثه

دندان درآوردن نوزادان معمولاً در سنین ۶ تا ۲۴ ماهگی اتفاق می‌افتد. اما ممکن است در اوایل ۳ ماهگی یا حتی اواخر ۱۲ ماهگی نیز رخ دهد. دندان‌های تحتانی جلو اول از همه درمی‌آیند، بعد نوبت به دندان‌های فوقانی جلو می‌رسد. یکی از نقاط عطف کودک شما در سال اول زندگی او رویش اولین دندان است، اما دندان درآوردن کودک می‌تواند یک زمان ترسناک برای والدین باشد. غالباً کودک هنگامی که رویش دندان را تجربه می‌کند، می‌تواند عصبی و تحریک پذیر شود. آرام کردن کودک در هنگام رویش دندان می‌تواند یک کار چالش برانگیز اما قابل کنترل باشد. در این مرحله وظیفه و مسئولیت شما به‌عنوان والدین بیش از پیش خواهد شد. باید بتوانید نوزادتان را آرام کرده و درد او را کاهش دهید تا از این مرحله هم به سلامت گذر کند. شاید نمی‌دانید چطور باید درد فرزندتان را کم کرده و او را آرام کنید. به جای استرس و دستپاچه شدن، کافی است این مطلب را بخوانید تا در چنین مواقعی با تسلط بتوانید از عهده کنترل اوضاع برآیید.

چه زمانی رویش دندان شروع می‌شود؟

اولین دندان به طور کلی در حدود ۶ ماهگی ظاهر می‌شود، اگرچه دامنه سنی عمومی برای رویش دندان اول ۳ تا ۱۴ ماهگی است. بعضی از کودکان هر بار یک دندان در می‌آورند، در حالی که برخی دیگر دندانهایی دارند که به صورت جفت یا مجموعه قرار دارند.

علائم دندان درآوردن نوزاد:

برخلاف گفته‌های برخی از قدیمی‌ها، هیچ نشانه‌ای از دندان درآوردن وجود ندارد. تب، آبریزش بینی و اسهال به اشتباه توسط والدین به رویش دندان پیوند خورده است. هیچ یک از این علائم شواهد علمی برای تأیید این ادعا



چگونه روند پیری را معکوس کنیم؟

مصرف مواد مغذی

مواد مغذی قدرت ضدپیری فوق‌العاده‌ای دارند. به گفته پیکاک، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ث، آ و ئی که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شوند، برای خنثی سازی رادیکال‌های آزاد که موجب پیری زودرس می‌شوند، ضروری هستند. در کنار آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ رطوبت پوست را حفظ می‌کنند، خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش و خطوط ریز و چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهند. مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون، پروتئین بدون چربی و آب قلم نیز توصیه می‌شود.

گرما و سرما

بنابر اعلام ایندپندنت، دماهای شدید می‌تواند روش ضدپیری بسیار خوبی باشد؛ مثل پیاده‌روی یا ورزش در فضای باز در سرمای زمستان یا دوش آب سرد در پایان یک حمام گرم.

روش دیگر این است که به مدت پنج تا ۱۵ دقیقه داخل سونا بمانید و سپس داخل حوضچه آب سرد بپرید تا انعطاف‌پذیری بدن را بالا ببرید. به گفته این متخصص سلامتی، اگر این کارها را چند بار تکرار کنید، بدن می‌آموزد که خود را تطبیق بدهد و به آن عادت می‌کند. با این حال در مورد افرادی که بیماری یا عارضه خاصی دارند استفاده از روش‌های فوق باید با مشورت پزشک انجام گیرد.

«گابریلا پیکاک»، متخصص تغذیه در انگلیس می‌گوید: علم ثابت کرده است که همه ما می‌توانیم با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده بهتری برای خود بسازیم.

به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک پست، این متخصص می‌گوید: عواملی چون خوردن غذاهای ناسالم، مصرف دخانیات و الکل، آلودگی هوا و مشتقات پلی‌فلوروآلکیل (PFAS) موجود در ظروف تفلون و بطری‌های پلاستیکی آب به بروز زودرس نشانه‌های پیری منجر می‌شوند.

او همچنین به نشریه «سان» گفت: سن یا وضعیت سلامتی شما هر چه باشد، برای تغییر سرعت پیر شدن و در آغوش گرفتن انرژی و نیروی جوانی هرگز دیر نیست. به توصیه پیکاک، کافی است فقط سه کار انجام دهید تا با کند کردن روند پیری به ظاهری جوان‌تر برسید.

پرهیز از مصرف قند

این کار برای کسانی که عاشق شیرینی هستند، بسیار دشوار است اما به گفته این متخصص سلامتی، «نه» گفتن به قند برای سلامتی مفید است و روند پیری را هم کند می‌کند. او توضیح داد که قند، التهاب مزمن پدید می‌آورد و به افزایش وزن منجر می‌شود، بر سطح انرژی و هورمونی تاثیر می‌گذارد و همین امر روی ظاهر و احساس اثر منفی دارد.



چرا بعد از غذا خوردن سرفه بیشتر می‌شود؟



سرفه، نتیجه تلاش بدن برای خلاص شدن از شر چیزی است که باعث تحریک گلو یا مجاری تنفسی شما می‌شود. هر فردی گاهی اوقات دچار سرفه می‌شود اما اگر پس از خوردن غذا سرفه منظم دارید، این می‌تواند نشانه‌ای از اتفاق جدی‌تری باشد.

۶ دلیل سرفه کردن بعد از خوردن غذا

بسیاری از افراد بعد از خوردن غذا سرفه‌هایی عجیب دارند که پس از هر وعده غذایی یا تنها گاهی اوقات اتفاق می‌افتد.

برای مشکل سرفه کردن بعد از خوردن غذا چند دلیل احتمالی از جمله رفلاکس اسید، آسم، آلرژی غذایی و دیسفاژی که به مشکل بلع مربوط است وجود دارد. سرفه روش بدن برای جلوگیری از ورود تحریک کننده‌ها به سیستم تنفسی شماست بنابراین برای فهمیدن عواملی که باعث تحریک می‌شوند با پزشک خود همکاری کنید.

اکثر دلایل با تغییر رژیم و عادت‌های غذایی یا مصرف دارو قابل درمان هستند.

۱. رفلاکس اسید و عارضه‌های مرتبط

رفلاکس اسید هنگامی اتفاق می‌افتد که اسید معده

به مری بر می‌گردد.

در انتهای مری نواری عضله‌ای وجود دارد که اسفکتر پایین مری نامیده می‌شود و هنگام خوردن یا نوشیدن شل شده و به غذا و مایع اجازه می‌دهد تا به معده منتقل شوند. این عضله گاهی اوقات بعد از خوردن یا نوشیدن کاملاً بسته نمی‌شود و به اسید معده اجازه می‌دهد تا از معده به مری شما بازگردد. این اتفاق مری شما را تحریک کرده و می‌تواند باعث سرفه شود.

علائم دیگر رفلاکس اسید شامل موارد زیر است:

- * گلو درد
- * طعم تلخ در انتهای گلو
- * طعم ترش در دهان
- * احساس سوزش در سینه که با عنوان سوزش معده نیز شناخته می‌شود.

بیماری رفلاکس اسید معده (GERD)

GERD نوع مداوم و شدیدتر رفلاکس اسید است. سرفه مزمن بخصوص بعد از خوردن غذا از علائم شایع این بیماری است.

علائم دیگر GERD شامل موارد زیر است:

- * تجربه رفلاکس اسید حداقل دو بار در هفته
- * حالت تهوع یا استفراغ
- * مشکل بلع
- * خس خس
- * آروغ زدن
- * رفلاکس حنجره و حلق (LPR)

LPR که گاهی به دلیل نداشتن علائم معمول رفلاکس خاموش نامیده می‌شود نوعی بیماری رفلاکس اسید است که در آن اسید از معده خارج شده و وارد مری و حنجره و یا حتی بینی می‌شود.

شما می‌توانید LPR را به همراه GERD یا بدون آن داشته باشید. در صورت وجود این مشکل در طول و یا بعد از خوردن غذا سرفه می‌کنید. همچنین این احتمال وجود دارد که هنگام بیدار شدن، صحبت کردن یا خندیدن نیز سرفه کنید.

علائم LPR عبارتند از:

- * گرفتگی صدا
- * نیاز دائم به صاف کردن گلو
- * احساس ریزش آب از بینی و در پشت گلو تحت عنوان آبریزش از عقب بینی

استنشاق وارد ریه‌های شما می‌شوند و می‌توانند در آنجا باکتری تولید کنند. این مشکل معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی را بلعید و وارد مجرای اشتباه شود. داشتن رفلاکس اسید یا دیسفاژی خطر ابتلا به پنومونی اسپیراسیون را افزایش می‌دهد.

سرفه خلط دار پس از خوردن غذا از علائم پنومونی اسپیراسیون است. همچنین ممکن است هنگام سرفه مخاط سبز یا خونین مشاهده کنید. علائم دیگر این بیماری عبارتند از:

- * مشکل بلع
- * سرفه یا خس خس بعد از خوردن غذا
- * سوزش معده
- * تب که یک ساعت پس از خوردن شروع می‌شود
- * پنومونی مکرر
- * بزاق بیش از حد
- * احتقان بعد از خوردن یا نوشیدن
- * تنگی نفس یا خستگی هنگام خوردن یا آشامیدن
- * پنومونی اسپیراسیون در صورت عدم درمان می‌تواند مشکلات جدی مانند آبسه ریه یا نارسایی تنفسی ایجاد کند. اگر فکر می‌کنید پنومونی اسپیراسیون دارید در اسرع وقت با پزشک خود صحبت کنید.

چگونه می‌توان بعد از خوردن غذا از سرفه جلوگیری کرد؟

صرف نظر از دلیل سرفه بعد از خوردن غذا برخی مراحل ساده می‌تواند به شما در کاهش سرفه و جلوگیری از عوارضی مانند پنومونی اسپیراسیون کمک کند:

- * آهسته غذا بخورید.
- * لیستی از غذاها تهیه کنید و هر کدام که باعث سرفه شما می‌شود را علامت بزنید.
- * هنگام سرفه کردن غذا نخورید زیرا می‌تواند منجر به خفگی شود.
- * تمام داروهای خود به خصوص داروهای ضد رفلاکس اسید یا آسم را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- * هنگام غذا خوردن یک لیوان آب نزدیک خود نگه دارید و جرعه‌های زیادی از آن بنوشید.

هر یک از این موارد باشد. شما معمولاً می‌توانید با استفاده از داروها و خودداری از مصرف مواد تحریک کننده آسم به راحتی این مشکل را مدیریت کنید.

۴. آلرژی غذایی

آلرژی‌های غذایی معمولاً در کودکی بروز می‌کنند اما احتمال آن در هر سنی وجود دارد. حتی ممکن است به غذایی که سالها می‌خورده اید آلرژی پیدا کنید. آلرژی‌های غذایی به طور معمول تا دو ساعت پس از خوردن غذا باعث واکنش آلرژیک می‌شوند. علائم واکنش آلرژیک در افراد مختلف متفاوت است و در برخی مواقع سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار داده و باعث سرفه می‌شود. خس خس سینه و تنگی نفس از دیگر علائم تنفسی آلرژی غذایی است. آلرژی غذایی در موارد نادر می‌تواند منجر به آنافیلاکسی شود که یک وضعیت مرگبار است و بر تنفس تأثیر می‌گذارد. حتماً درباره نحوه تشخیص این مشکل اطلاعاتی کسب کنید تا بتوانید سریعاً درمان شوید.

۵. دیسفاژی

دیسفاژی مربوط به مشکل بلع است. بدن شما در صورت مبتلا بودن به دیسفاژی وقت و تلاش بیشتری صرف جابجایی غذا و مایع به معده کرده و بلعیدن را دردناک یا تقریباً غیرممکن می‌کند. این مشکل می‌تواند منجر به سرفه یا خفگی هنگام بلعیدن شود. در دیسفاژی همچنین این احتمال وجود دارد که احساس کنید غذا در گلو گیر کرده است و باعث سرفه شود. بسیاری از عارضه‌ها از جمله رفلاکس اسید و GERD می‌توانند باعث دیسفاژی شوند. برای فهمیدن عوامل ایجاد کننده دیسفاژی با پزشک همکاری کنید. گاهی اوقات انجام تمرینات ساده برای رفع این مشکل کافی است. در موارد جدی تر شاید نیاز به عمل آندوسکوپی یا جراحی داشته باشید.

۶. پنومونی اسپیراسیون

گاهی قطعات کوچک غذا یا قطرات مایع از طریق

در صورت بروز علائم LPR با پزشک خود مشورت کنید. این بیماری در صورت عدم درمان در نهایت می‌تواند منجر به اختلالات صوتی یا زخم‌های گلو شود، بنابراین درمان زود هنگام مهم است.

هیچ درمانی برای رفلاکس اسید، LPR یا GERD وجود ندارد اما برخی داروهای خاص و درمان‌های خانگی می‌توانند به شما در کنترل علائم کمک کنند.

۲. عفونت‌های تنفسی

سرفه‌های زیادی در اثر عفونت‌های تنفسی فوقانی ایجاد می‌شوند که معمولاً طی دو تا سه هفته از بین می‌روند.

سرفه‌هایی که ۸ هفته یا بیشتر طول بکشند مزمن محسوب می‌شوند. سرفه مزمن بعد از خوردن غذا می‌تواند ناشی از عفونتی باشد که به درستی بهبود نیافته است.

سرفه‌های ناشی از عفونت، خشن، خشک و مداوم هستند. این نوع سرفه باعث التهاب در مجاری تنفسی و منجر به سرفه‌های بیشتر می‌شود.

درمان سرفه‌های ناشی از عفونت دشوار است چرا که چرخه التهاب و سرفه مانع بهبود می‌شود. پزشک در صورت از بین نرفتن سرفه می‌تواند داروی ضد التهاب مانند استروئیدهای استنشاقی یا خوراکی تجویز کند.

۳. آسم

آسم یک بیماری مزمن است که بر ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. این مشکل می‌تواند باعث خس خس سینه، گرفتگی قفسه سینه و سرفه شود.

آسم معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شود اما در بزرگسالان نیز ظاهر می‌شود. سرفه ناشی از آسم معمولاً در اواخر شب یا صبح زود بدتر است.

علائم آسم هنگام حمله بدتر می‌شوند. موارد بسیاری از حمله سولفیت موجود در آبجو و شراب و همچنین میوه‌ها و سبزیجات خشک شده، پیاز ترشی و نوشابه‌ها می‌توانند منجر به حمله آسم شوند.

آسم می‌تواند علت سرفه بعد از خوردن غذا یا نوشیدن



درمان بیماری قارچی با گلپر

آشنایی با خواص گلپر

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چندساله از تیره چتریان است. این گیاه بومی ایران است و در ناحیه‌های نمناک کوهستانی ایران و مناطق پیرامونی می‌روید. همه گونه‌های سرده گلپران معطر هستند و برخی گونه‌ها در آشپزی ایرانی به عنوان ادویه کاربرد دارد.

گلپر چیست؟

گلپر گیاهی است معطر که می‌توان از تمام بخش‌های آن در صنعت غذا و دارو استفاده کرد.

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چند ساله از تیره چتریان است. نام علمی گیاه گلپر، *Heracleum persicum* است. این گیاه بومی ایران بوده و در نواحی نمناک کوهستانی ایران و حاشیه‌های آن می‌روید.

گیاه گلپر از دسته گیاهان دارویی بوده که علاوه بر ارزش خوراکی که دارد در طب سنتی و صنعت داروسازی نیز از آن استفاده‌های فراوانی میشود. این گیاه دارای مواد معطر مخصوص و مرکب از صمغ‌های مختلف است. جوانه‌ها، ساقه‌ها و غنچه‌های نورسته آن بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند. دانه‌های خشک این گیاه معطر است که همراه با اغذیه و به عنوان ادویه مصرف عمومی دارد.

خواص دارویی گیاه گلپر:

خواص دارویی گلپر بسیار زیاد است. برای معالجه تشنج، التهاب و بیماریهای قارچی استفاده می‌شود. اخیراً محققان به این نتیجه رسیده اند که این گیاه پتانسیل کاربردهای درمانی جدیدتری را در آینده دارد. از آنجا که گلپر دارای ترکیبات مفید مختلفی از قبیل آلکالوئیدها، ترپنوئیدها و تری تروپن‌ها است، می‌تواند به سرعت تشنج را درمان کند.

گلپر آنتی‌اکسیدان دارد

استفاده از عصاره گلپر به بیمار کمک می‌کند استرس اکسیداتیو در افرادی که تحت آنژیوگرافی عروق کرونر قرار

دارند، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. رادیکالهای آزاد به عنوان عامل اصلی بیماریهای خطرناک مختلف مانند قلب، کبد، آلزایمر، سرطان و پارکینسون در نظر گرفته می‌شوند. این گیاه می‌تواند به عنوان یک ماده برای مبارزه با رادیکال آزاد مورد استفاده قرار گیرد.

گلپر خواص ضد التهابی مشخصی دارد

گلپر خواص ضد التهابی قطعی را نشان می‌دهد. بنابراین برای درمان بیماری‌هایی مانند آرتروز و نقرس مفید است. اینها التهاب مفصل استخوان است و می‌تواند باعث درد شدید شود. با کاهش تورم، درد در بیماران مبتلا به آرتروز و نقرس کاهش می‌یابد.

گلپر خاصیت ضد درد دارد

گلپر خاصیت ضد درد خوبی دارد و استفاده از این گیاه برای درمان زخم‌های پوستی توصیه می‌شود. استفاده از عصاره گیاه روی زخم‌ها به ضد عفونی کردن آنها و جلوگیری از شیوع عفونت کمک کرده است.

درمان بیماری قارچی با گلپر

یکی از بیماریهای قارچی شایع پای ورزشکاران است. این امر بیشتر در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف رخ می‌دهد. همچنین اگر فرد دیابتی یا تحت معالجه سرطان باشد نیز رخ می‌دهد. عصاره گلپری را روی قسمت آسیب دیده بمالید. بگذارید خشک شود. این کار را دو بار در روز انجام دهید تا عفونت تحت کنترل قرار گیرد. این می‌تواند پای ورزشکار را درمان کند.

گلپر ضد میکروب است

استفاده از ضد میکروب‌ها به متوقف کردن رشد میکروارگانیسم‌ها کمک می‌کند. به عنوان مثال، آنتی بیوتیک‌ها به متوقف کردن باکتری‌های رشد کمک می‌کنند. می‌توانید از عصاره گلپر به عنوان آنتی بیوتیک استفاده

کنید. این محلول را در مکانهایی که میکروارگانیسم‌ها رشد می‌کنند بکار ببرید.

درمان تشنج با گیاه گلپر

گلپر در درمان تشنج بسیار مؤثر است. این به دلیل وجود ترپین‌ها، ترپنوئیدها و آلکالوئیدها است. یک شیشه انفوزیون ساخته شده از برگ گیاه گلپر به پایین نگه داشتن دفعات تشنج کمک می‌کند.

خاصیت ضد دیابتی

استفاده از عصاره‌های گیاه گلپر به کاهش مارکرها برای دیابت در بیماران کمک می‌کند. دو مورد از مهمترین عوامل خطر، پرکاری گلیسیریدی و هیپر کلسترول خون برای دیابت هستند. شایع ترین بیماری‌های آن آترواسکلروز و بیماری عروق کرونر است. این شرایط پس از بروز دیابت در بیمار رخ می‌دهد. استفاده از عصاره گلپر به کاهش چشمگیر این عوامل خطر کمک می‌کند.

عوارض جانبی گیاه گلپر: عصاره این گیاه سمی است و در صورت تماس با پوست، باعث ایجاد حساسیت به نور خورشید می‌شود. فرد خارش، قرمزی، اگزما و نیش را تجربه خواهد کرد. تعداد معدودی ممکن است دچار سوختگی درجه سوم شوند. علائم به مدت یک سال ادامه دارد. بذر گیاه گلپر گیاهان دیگر را از بین می‌برد. بنابراین، هنگام کاشت آن در باغ، باید مراقب باشید.

مصرف بیش از ۲ گرم گلپر در روز در دوران بارداری به خصوص ۳ ماهه اول جایز نیست زیرا باعث «سقط جنین» می‌شود.

خواص دود گلپر:

گلپر را معمولاً همراه با اسپند دود می‌کنند. گلپر یک میکروب زدای قوی و طبیعی برای منزل است. گلپر دارای بوی تند و تیز است. دقت کنید هنگام دود کردن مقدار زیادی از آن استفاده نکنید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته



کدام مواد غذایی از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری می‌کنند؟

دندان‌هایتان در مقابل پوسیدگی استفاده کنید. در کنار این دو، مواد غذایی دیگری مانند چای و کاکائو (البته منظور چای بدون قند و محصولات قندی و شکلات تلخ است) در حفظ مینای دندان موثرند. مصرف برخی ویتامین‌ها و املاح از طریق رژیم غذایی برای سلامت دندان و لثه ضروری هستند و کمبود آنها خصوصا در کودکان باعث اختلال در بیرون زدن و رشد دندان‌ها و حتی اختلال در عملکرد غدد بزاقی می‌شود. به طور مثال کمبود پروتئین، کلسیم، ویتامین D و ید در کودک باعث تاخیر در جوانه زدن دندان‌ها می‌شود و در کودکی که مبتلا به کم‌خونی فقر آهن است، رشد کند دندان‌ها دور از انتظار نیست.

نقش ویتامین C، فولات و روی در انسجام لثه

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کمبود این مواد مغذی ما را مستعد بیماری‌های دهان و لثه مثل عفونت‌ها می‌کند. یکی از نشانه‌های بارز کمبود ویتامین C، خونریزی لثه‌ها است؛ افرادی که همیشه حین مسواک زدن شاهد خونریزی از لثه‌هایشان هستند بایستی این موضوع را هم مد نظر داشته باشند. البته هیچ مطالعه‌ای دال بر این نیست که نیازی به مکمل ویتامین C برای حفظ سلامت لثه‌ها باشد بلکه مصرف روزانه منابع غذایی آن نیاز بدن را تامین می‌کند. فلفل دلمه‌ای، کیوی و پرتقال از منابع عالی این ویتامین هستند.

شاید همیشه وقتی در مورد پیشگیری از پوسیدگی دندان صحبت می‌شود، منتظر شنیدن نکاتی در مورد مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باشید، اما نوع مواد غذایی مصرفی روزانه ما نیز در کاهش یا تشدید پوسیدگی دندان‌ها نقش دارند. به گزارش ایسنا، وقتی بعضی مواد غذایی به دندان می‌چسبند و برای مدتی می‌مانند و توسط باکتری‌های عامل پوسیدگی در دهان مصرف شده و اسید تولید می‌شود که این اسید موجب آسیب به دندان‌ها و پوسیدگی می‌شود. هر ماده غذایی که کربوهیدرات، خصوصا قند و شکر داشته باشد و چسبنده هم باشد مثل کراکر، چیپس، شکلات و شیرینی، میوه‌هایی مثل موز و کشمش و ... مسبب اصلی پوسیدگی دندان است.

در بین میوه‌ها نیز هرچه میوه آبدارتر باشد احتمال چسبندگی کمتر است و در نتیجه کمتر باعث پوسیدگی می‌شود؛ مثلا هندوانه در مقابل موز باعث پوسیدگی کمتری می‌شود.

پس این باور که گاز زدن سیب مثل مسواک عمل می‌کند و دندانها را تمیز می‌کند کاملا اشتباه است و همین سیب اگر از روی دندان‌ها شسته نشود باعث پوسیدگی می‌شود چرا که قند آن به مصرف باکتری‌های عامل پوسیدگی در دهان می‌رسد. پنیر و آدامس‌های حاوی قند زایلیتول دو ماده غذایی محافظ دندان‌ها هستند که اگر احیانا دسترسی به مسواک نداشتید از این دو ماده غذایی برای محافظت از





درمان دردهای معده و گوارش با تخم شربتی

کاهش وزن با تخم شربتی:

تخم‌های شربتی، سرشار از فیبر هستند، بنابراین شما را به مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارند و از هوس‌های غذایی جلوگیری می‌کنند. شما می‌توانید برای کنترل اشتهایتان از آنها به‌عنوان یک میان‌وعده قبل از غذای اصلی استفاده کنید. برای این منظور کافی است آنها را به یک کاسه ماست اضافه کنید یا مقداری از آنها را روی سالاد میوه بپاشید.

درمان دردهای معده و گوارش با تخم شربتی:

تخم شربتی برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مانند درد معده، نفخ، یبوست، سوء‌هاضمه و بی‌نظمی کارکرد روده‌ها استفاده می‌شود.

خمیری و لعاب‌دار در آب ایجاد می‌کند که بسیار لغزنده است و رنگش متمایل به رنگ خاکستری می‌شود.

خواص تخم شربتی:

طبع تخم شربتی گرم و خشک بوده و تخم شربتی آهن بالای دارد و برای پاکسازی شریان‌ها بسیار مناسب است. از نظر خواص می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نشاط آور (مفرح ذات)
- تقویت قلب
- تقویت معده سرد و رفع درد آن
- شیر افزا
- قاعده آور و تنظیم کننده عادت ماهیانه
- افزایش تعریق و ادرار

تخم شربتی به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به‌صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد. مشخص شده که تخم شربتی حاوی یکسری ترکیبات پلی فنولی و آنتی اکسیدانی مانند آنتوسیانین‌ها و بتا‌سیسترول است. همچنین طبق برخی تحقیقات پیشگیری از دیابت نوع دو، سرطان و خاصیت ضد باکتریایی برای این گیاه گزارش شده‌است.

تخم شربتی گیاهی خودرو، یک ساله و شبیه به ریحان ولی با برگ‌ها و تخم‌های ریزتر است. ساقه‌های آن مربع شکل و گلش مایل به قرمز و صورتی است. این گیاه در اوایل بهار در کوهستان‌ها و بیابان‌ها می‌روید. تخم این گیاه سیاه است و وقتی که در آب ریخته شود بلافاصله حالتی



بیشتر آب شود و سپس دو قاشق غذاخوری گلاب بخاطر آرامش و استرس و جمع شدن حواس و همین طور یک قاشق غذاخوری آلبیمو به همراه عسل و یا شکر قهوه‌ای جهت شیرین تر شدن و خوشمزه شدن به همراه آب خنک آماده کرده و بعد از یک ساعت می‌توانید میل کنید.

تفاوت دانه چیا با تخم شربتی و تخم ریحان:

متأسفانه در ایران به دلیل شباهت فیزیکی دانه چیا با تخم شربتی و تخم ریحان، افراد زیادی دچار اشتباه شده اند. به طوری که این دانه‌ها را به جای هم استفاده می‌کنند. حتی گاهی تخم شربتی را با تخم ریحان هم یکی می‌دانند. دانه‌های تخم شربتی ریزتر و سیاه براق است.

بلافاصله بعد از اینکه در آب ریخته می‌شود لعابدار شده و رنگش متمایل به خاکستری می‌شود.

دانه‌های تخم ریحان درشت تر و سیاه مات است. بلافاصله بعد از اینکه در آب ریخته می‌شود لعابدار شده و رنگش متمایل به خاکستری می‌شود.

دانه چیا بیضی شکل است. رنگ آن اکثراً قهوه‌ای تیره رگه دار است.

وقتی در آب ریخته می‌شود به تدریج لعابدار می‌شود. چیا حتی در رنگهای خاکستری، سفید و سیاه نیز موجود است

تفاوت دانه چیا با تخم شربتی و تخم ریحان؛ هر چند از نظر فیزیکی کم باشد، اما از نظر ارزش غذایی زیاد است. هر کدام از این دانه‌ها، خواص و ارزش غذایی خاص خود را دارند. هر کدام به تنهایی مفید هستند.

- از مزایای تخم شربتی آهن بالای آن است.
- در حالیکه دانه چیا بالاترین منبع گیاهی امگا ۳ موجود در جهان است. ولی تخم شربتی و تخم ریحان اصلاً امگا سه ندارند.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

این دانه‌های ریز سیاه رنگ دارای خواص زیادی است. از جمله برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید است. مخلوطی از آن با زنجبیل و عسل در درمان آسم، سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و برونشیت موثر است.

از روغنی که با خرد کردن تخم‌های شربت به دست می‌آید، برای درمان عفونت‌هایی مانند زخم، بریدگی، عفونت مثانه، عفونت پوست و... استفاده می‌شود.

پایین آوردن تب با تخم شربتی:

در طب سنتی ترکیب تخم شربتی با تخم ریحان، تخم شاهی، قدومه شیرازی و اسفرزه برای پایین آوردن حرارت بدن تجویز می‌شود.

تخم شربتی منبع فوق العاده کلسیم و آهن برای پیشگیری از یبوست تخم شربتی بخورید!

مصرف تخم شربتی در بارداری و شیردهی:

گفته شده است در دوران بارداری مصرف روزانه ۱۰ گرم تخم شربتی برای تقویت قلب و صحت مزاج و خوشرنگی و زیبایی طفل بسیار مفید است. مصرف تخم شربتی در دوره شیردهی، باعث افزایش شیر مادر می‌شود ولی در مصرف آن زیاده روی نشود.

مضرات تخم شربتی:

(۱) اشخاص مبتلا به کرم معده نباید از تخم شربتی استفاده کنند.

(۲) زیاده روی در مصرف تخم شربتی موجب ایجاد سرگیجه و همچنین بروز اختلال در حس بینایی می‌شود.

طریقه مصرف تخم شربتی:

دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب ولرم ریخته تا خوب خیس خورده و پف کند و دارای ژلاتین جهت جذب

در کشور چین، از تخم شربتی برای درمان عفونت، درد معده، گزیدگی مار و حشرات و پایین آوردن دمای بدن استفاده می‌شود.

تخم شربتی فیبر غذایی فوق العاده‌ای دارد و به همین دلیل، برای گوارش و درمان بافت‌های گوارشی عالی است.

درمان یبوست و نفخ با تخم شربتی:

تخم‌های شربتی، بدن را به‌طور طبیعی سم‌زدایی می‌کنند و باعث تنظیم حرکات روده می‌شوند. برای رفع یبوست می‌توانید یک قاشق غذاخوری تخم شربتی را از شب قبل خیس کرده و صبح ناشتا با دو لیوان آب ولرم میل کنید. این نوشیدنی به‌عنوان یک پاک‌کننده‌ی معده عمل می‌کند. تخم‌های شربتی حاوی روغن‌های فراری هستند که به ازبین بردن گاز و نفخ دستگاه گوارش کمک می‌کنند و برای هضم مفیدند.

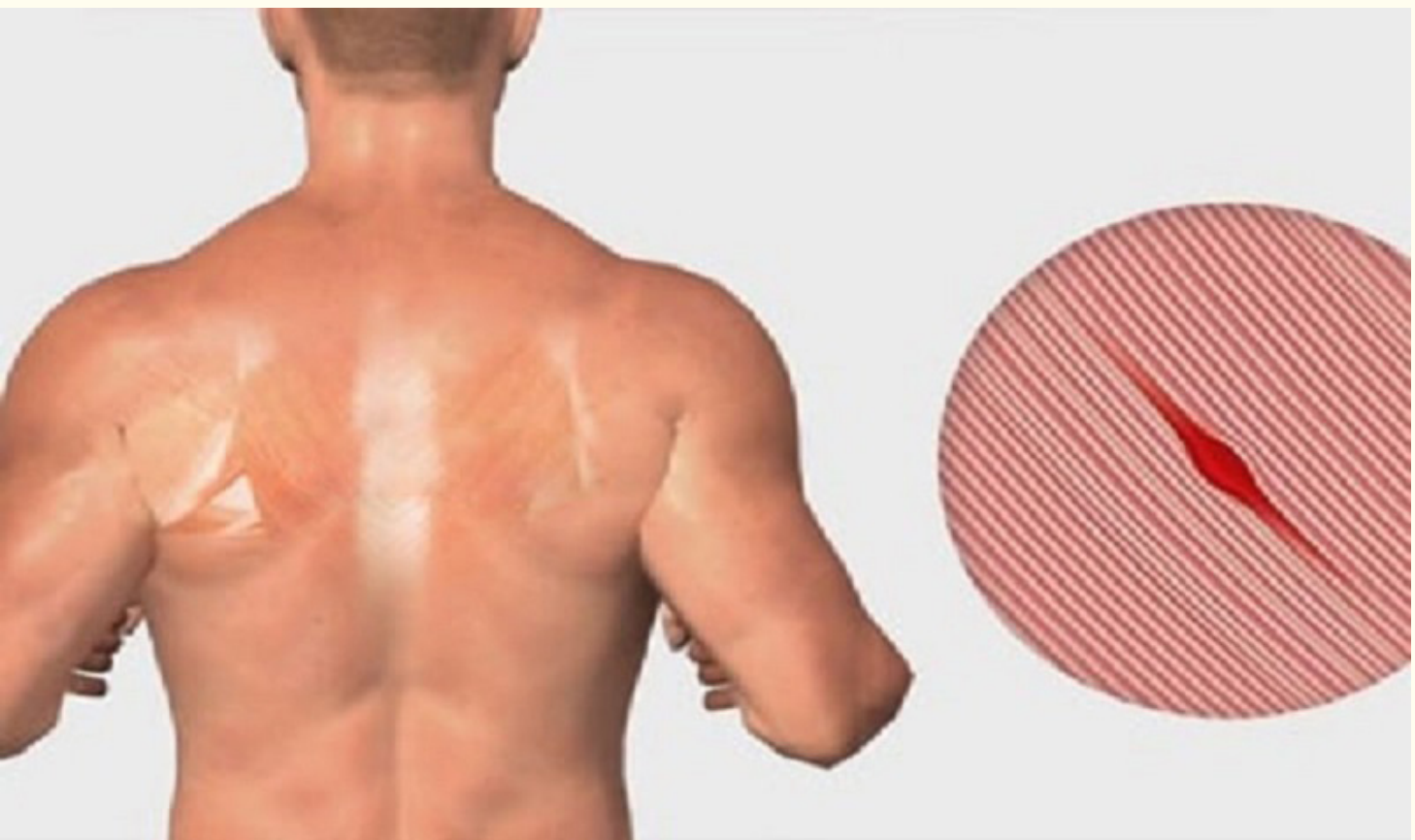
تنظیم فشار خون با تخم شربتی:

معمولاً بعد از خوردن غذا به‌ویژه غذاهای پر نشاسته، فشارخون بالا می‌رود و اگر تخم شربتی همراه غذا خورده شود مواد نشاسته‌ای به تدریج شکر موجود در خود را آزاد می‌کنند و به این ترتیب شما به‌طور تدریجی انرژی متعادل در طول روز خواهید داشت.

آرامش اعصاب با تخم شربتی:

برای تقویت اعصاب روزانه یک یا دو بار تخم شربتی را با عرق بادنجه‌یوه مخلوط کنید و آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. تخم شربتی خلق و خوی فرد را خوب می‌کند، خستگی مفرط ذهنی، تنش‌های عصبی، افسردگی، میگرن و مالیخولیا را برطرف می‌کند.

بهبود بیماری‌های تنفسی با تخم شربتی:



چرا دچار گره عضلانی می شویم؟

بگیرید. در حد ممکن استراحت کنید. استراحت ممکن است شامل خواب بیش از حد معمول یا دراز کشیدن در موقعیتی راحت با استفاده از بالش برای حمایت از بدن است.

حرکات کششی

کشش ملایم که باعث افزایش طول عضلات می شود، می تواند به شما کمک کند تا تنش را در بدن خود آزاد کنید. حرکات کششی را به آرامی انجام دهید. خودتان را در موقعیتی قرار ندهید یا کاری انجام ندهید که سبب ایجاد درد شود.

برای رسیدن به بهترین نتایج حرکات کششی را حداقل ۳۰ ثانیه نگه داشته و برای کاهش احتمال خطر به آرامی کشش رها کنید.

درمان گره عضلانی

ورزش ایروبی که ممکن است به از بین بردن گره های عضلانی کمک کند. اگر گره ها در شانه ها یا گردن شما باشند، حرکت پروانه، شنا کردن و هر حرکت دیگر بازو که روی عضلات شانه ها و گردن انجام شوند را انجام دهید. این حرکات ماهیچه ها را کشش داده و جریان خون را به ماهیچه ها افزایش می دهد. افزایش خون رسانی به فیلتر کردن سموم کمک می کند.

درمان گرم و سرد

ناهمواری داشته باشید. حتی ممکن است زمانی که در حال استراحت هستید نیز در این مناطق احساس تنگی و انقباض کنید و اغلب به لمس حساس هستند. ناحیه آسیب دیده حتی ممکن است دچار التهاب یا تورم شود.

گره های عضلانی می توانند علایمی در ناحیه های بجز عضلات ایجاد کنند، از جمله:

- * سردرد
- * دندان درد
- * گوش درد

شما همچنین ممکن است استرس، اضطراب و انقباض را تجربه کنید و خوابیدن دشوار باشد.

درمان گره های عضلانی

درمان گره های عضلانی زمان می برد. برای خلاص شدن از گره، شما نیاز به شکستن بافت گره و آرام کردن التهاب عصبی دارید. در زیر برخی از کارهایی بیان شده است که برای شکستن گره و تسکین یافتن می توان انجام داد.

استراحت

اگر گره های عضلانی دارید، به بدن خود استراحت دهید. از هر گونه فعالیتی که سبب ایجاد گره ها شده یا درد و یا ناراحتی شما را افزایش می دهد مدتی فاصله

گره عضلانی نواحی سخت و حساس عضلات هستند که حتی در حالت استراحت عضله سفت و منقبض می شود. این فیبرهای عضلانی متشنج هنگام لمس می توانند باعث درد در سایر قسمت های بدن شوند.

گره عضلانی مناطق سخت و حساس عضلات هستند که حتی زمانی که عضله در حالت استراحت است، سخت و منقبض می شوند. این فیبرهای حساس عضلانی هنگام لمس باعث ایجاد درد در قسمت های دیگر بدن می شوند. گره های عضلانی همچنین به عنوان نقاط ماشه شناخته می شوند.

علت ایجاد گره عضلانی چیست؟

گره های عضلانی می توانند ناشی از:

- * شیوه زندگی بدون تحرک
- * استفاده بیش از حد و یا آسیب دیدن عضلات
- * وضعیت بدنی نامناسب

از دست دادن آب بدن، عادات خوردن ناسالم و استرس و اضطراب نیز ممکن است به ایجاد گره های عضلانی کمک کنند. گره های عضلانی می توانند در هر جایی از بدن اتفاق بیفتند، اما معمولاً در کمر، شانه ها و گردن به وجود می آیند. گره های عضلانی اغلب در عضلات سرینی شما نیز به وجود می آیند.

گره های عضلانی می توانند باعث احساس درد در عضلات و مفاصل شما شوند. هنگامی لمس یک گره عضلانی ممکن است احساس تورم، حساس بودن یا



با استفاده از درمان مناسب مختص شما درمان خواهند کرد. شما تکنیک‌هایی که باعث کاهش درد و جلوگیری از تکرار آن می‌شود را آموزش می‌بینید.

ماساژ درمانی

شما می‌توانید از ماساژ برای درمان گره‌های عضلانی استفاده کنید. ماساژ درمانی باعث افزایش گردش خون و بهبود جریان خون می‌شود. اینکار می‌تواند عملکرد عضلانی را بهبود بخشد و به آزادسازی عضلات شما کمک کرده و درد و سفتی را از بین ببرد.

به خاطر داشته باشید که معمولاً یک جلسه برای درمان شما کافی نیست. شما به احتمال زیاد باید چندین جلسه مکرر داشته باشید. هنگامی که در وضعیت خود پیشرفتی مشاهده نمودید، می‌توانید بین جلسات فاصله بیندازید.

چند نوع ماساژ وجود دارد. نوعی که بیشتر از آن استفاده می‌کنید بستگی به شدت گره‌های عضلانی و اولویت شخصی شما خواهد داشت. قبل از پیدا کردن نوع ماساژی که دوست دارید، ممکن است لازم باشد چند ماساژ مختلف را امتحان کنید.

به کمک نیاز داشته باشید. فرمول‌هایی را انتخاب کنید که شامل منتول، کپسایسین یا کافور باشند. اگر برای اولین بار است که از این ژل‌ها استفاده می‌کنید، قبل از مصرف محصول را تست نمایید. برای این منظور مقدار کمی از پماد را روی قسمت داخلی ساعد خود بمالید. ۲۴ ساعت صبر کنید تا مطمئن شوید حساسیتی وجود ندارد. اگر هیچگونه واکنشی رخ ندهد، می‌توانید آن را به قسمت‌های دیگر بدن تان اعمال کنید.

رها سازی فشار نقطه ماشه

این درمان با فشار دادن به نقاط ماشه کار می‌کند. یک متخصص تا زمانی که گره عضلانی را نرم و آزاد کند، بر روی گره فشار وارد می‌کند. پس از یک جلسه درمان، شما باید مجموعه‌ای از حرکات را برای تکمیل در خانه داشته باشید. اینکار به بازآموزی عضلات شما کمک خواهد کرد.

فیزیوتراپی

در موارد جدی تر ممکن است فیزیوتراپی توصیه شود. یک درمانگر می‌تواند به شما کمک کند که علل اصلی گره‌های عضلانی خود را شناسایی کنید. آنها درد شما را

استفاده از ترکیبی از گرما و سرما می‌تواند به کاهش درد و التهاب ناشی از گره‌های عضلانی کمک کند. سرما باعث منقبض شدن رگ‌های خونی می‌شود که تورم را کاهش می‌دهد. برای اعمال سرما، از یک کمپرس سرد برای ۱۰ دقیقه استفاده کنید و سپس حداقل ۱۵ دقیقه آن را بردارید. شما می‌توانید این کار را تا زمانی که احساس درد از بین رود، انجام دهید. گرما شانه‌ها و عضلات سفت را آزاد می‌کند و درد را کاهش می‌دهد. گرما ممکن است جریان خون را افزایش دهد که باعث بهبود می‌شود. برای اعمال حرارت، از یک پد گرم استفاده کرده و یا حمام آب گرم بگیرید.

درمان سرد و گرم را متناوباً انجام داده و یا از یکی از آنها که برای شما مناسب تر است، استفاده نمایید. درمان گرم و سرد باید همراه با سایر درمان‌ها استفاده شود.

از پمادهای عضله استفاده کنید

پمادهای عضله می‌توانند به نرم و ریلکس کردن عضلات کمک کنند. شما می‌توانید پماد عضله را دو بار در روز برای تسکین و خنک کردن در منطقه آسیب دیده ماساژ دهید. ممکن است برای دسترسی به مناطق دشوار

رفع گرفتگی رگ‌ها و کنترل فشار خون با این معجون

نظر جسمی فعال تر باشید، بنابراین به کاهش وزن کمک می‌کنید.
لیمو: لیمو به تنظیم ضربان قلب، بازگرداندن عملکرد صحیح قلب و گردن صحیح خون به سراسر بدن کمک می‌کند.

سرکه سیب: سرکه سیب دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در از بین بردن سموم بدن و خون نقش مهمی دارند. همچنین برای حفظ سلامتی بدن ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیمی‌های سالم دارد.

عسل: عسل با باکتری‌ها مبارزه می‌کند، بدن را انرژی می‌دهد و نشان داده شده است که کلسترول و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

طرز تهیه معجون:

مواد لازم:

یک فنجان آب زنجبیل، یک فنجان پوره سیر، یک لیوان آب لیمو، یک فنجان سرکه سیب، ۲ فنجان عسل ارگانیک
زنجبیل، سیر، آب لیمو و سرکه سیب را درون یک قابلمه بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در حالی که هم می‌زنید روی حرارت متوسط بپزید.
از روی حرارت برداشته و بگذارید کاملاً خنک شود.
۲ فنجان عسل اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
مخلوط را در یک بطری تمیز بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

نحوه استفاده از آن:

هر روز صبح و عصر یک قاشق از مخلوط را با معده خالی مصرف کنید. این مخلوط را می‌توانید تا ۲ ماه در یخچال نگهداری کنید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

فقط یک لیوان از این معجون می‌تواند رگ‌های مسدود شده شما را باز کند و فشار خون را کنترل کند.

گرفتگی یا انسداد رگ‌ها می‌تواند در اثر لخته خون یا رسوبات چربی ایجاد شده و در نتیجه سطح بالای کلسترول خون ایجاد شود. این انسداد باعث ایجاد فشار زیاد در خون می‌شود زیرا نمی‌تواند به طور آزاد در بدن حرکت کند، باعث فشار خون بالا می‌شود.

پس از مسدود شدن رگ‌ها، پاک کردن آنها بسیار دشوار می‌شود و کارشناسان معتقدند که کلسترول بالا با آسیب رساندن و یا ایجاد رسوبات چربی در لایه داخلی رگ‌ها شروع می‌شود. دلایل زیادی برای این امر وجود دارد که شامل سیگار کشیدن، وراثت، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک، چاقی و دیابت است. با توجه به این مشکل که بسیار شایع است، بسیاری از افراد به دنبال کمک پزشکی هستند. خوشبختانه، راه حل‌های طبیعی از جمله راه حل ما برای رفع گرفتگی رگ‌ها و کنترل فشار خون شما وجود دارد.

با آب لیمو، سرکه سیب و عسل، شما قادر خواهید بود گرفتگی رگ‌ها را به راحتی و به طور سالم از بین ببرید و فشار خون را کنترل کنید.

این معجون چگونه کار می‌کند؟

سیر: نشان داده شده است که سیر یک روش طبیعی برای پاک کردن رسوبات چربی در سرخرگ‌ها و همچنین کنترل فشار خون و کاهش سطح کلسترول بد است. همچنین می‌تواند قند خون را کاهش دهد، این امر به کاهش وزن کمک می‌کند زیرا وقتی قند در حد طبیعی باشد، کنترل اشتهاها شما را آسان تر می‌کند، که به نوبه خود به کاهش وزن کمک می‌کند.

زنجبیل: زنجبیل به دلیل توانایی افزایش جریان خون یا پیشگیری از بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. همچنین دارای قابلیت‌های تولید انرژی است که به شما کمک می‌کند تا از



درمان‌های خانگی التهاب گلو

تا بهبود بیماری میل کنید. اگر نمی‌توانید آب لیموترش خالی را بنوشید کمی آب داغ و یک تا دو قاشق عسل به آن اضافه کنید.

۶. غرغره جوش شیرین

در حالی که غرغره آب شور بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، غرغره جوش شیرین مخلوط با آب نمک می‌تواند به تسکین گلو درد نیز کمک کند. غرغره کردن این محلول می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و از رشد مخمر و قارچ‌ها جلوگیری کند. ترکیبی از یک فنجان آب گرم، یک چهارم قاشق چایخوری جوش شیرین و یک هشتم قاشق چایخوری نمک را مخلوط و غرغره کنید.

۷. شنبلیله

شنبليله فواید درمانی زیادی دارد. همچنین اشکال مختلفی دارد. می‌توانید تخم شنبلیله بخورید، از روغن موضعی استفاده کنید یا چای شنبلیله بنوشید. چای شنبلیله یک درمان طبیعی برای گلودرد است. شنبلیله می‌تواند درد را تسکین دهد و باکتری‌هایی که باعث تحریک یا التهاب می‌شوند را از بین ببرد. شنبلیله همچنین یک ضد قارچ موثر است. زنان باردار از مصرف شنبلیله خودداری کنند.

۸. ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان مدت طولانی است که برای درمان گلودرد استفاده می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که هنگام مخلوط کردن با آب و غرغره مؤثر است. با این حال، زنان باردار و شیرده باید از این روش درمانی خودداری کنند.

۹. سرکه سیب

سرکه سیب طبیعی به عنوان ضد باکتری استفاده می‌کند. به دلیل خاصیت اسیدی آن، می‌توان از این طریق به شکسته شدن مخاط در گلو و جلوگیری از انتشار باکتریها کمک کرد. اگر شما احساس گلودرد کردید، سعی کنید ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک فنجان آب مخلوط و غرغره کنید.

۱۰. سیر

سیر همچنین دارای خواص ضد باکتری طبیعی است. این ماده حاوی آلیسین است، یک ترکیب ارگانوسولفر که به دلیل توانایی آن در مبارزه با عفونت‌ها شناخته شده است.

مطالعات نشان داده است که مصرف سیر به طور منظم می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس سرماخوردگی کمک کند. اضافه کردن سیر تازه به رژیم غذایی شما نیز راهی برای به دست آوردن خواص ضد میکروبی آن است. مادر بزرگ شما ممکن است به شما گفته باشد که می‌توانید یک میخک سیر را بخورید تا گلو درد را تسکین دهد. از آنجا که سیر اقدامات درمانی زیادی دارد، ممکن است این کار را امتحان کنید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته



داشتن گلو، آن را غرغره کنید. این کار باید هر سه ساعت یکبار انجام شود.

۳. چای بابونه

چای بابونه به طور طبیعی تسکین دهنده است. مدت‌هاست که برای مقاصد دارویی مانند تسکین گلو درد استفاده می‌شود. این غالباً از خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و قابض استفاده می‌شود. استنشاق بخار بابونه باعث تسکین علائم سرماخوردگی از جمله گلو درد می‌شود. نوشیدن چای بابونه می‌تواند همان مزیت را ارائه دهد. همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عفونتی که باعث گلو درد شما شده است، تحریک کند.

۴. نعناع

نعنا به دلیل داشتن توانایی در طراوت نفس شناخته شده است. اسپری‌های روغنی نعناع رقیق نیز ممکن است گلودرد را تسکین دهد. نعناع حاوی منتول است که به مخاط نازک و آرام کردن گلودرد و سرفه کمک می‌کند. نعناع همچنین دارای خواص ضد التهابی، ضد باکتری و ضد ویروسی است که ممکن است باعث بهبودی شود.

هرگز از روغنهای اساسی بدون مخلوط کردن آنها با روغن حامل مانند روغن زیتون، روغن بادام شیرین یا روغن نارگیل نرم شده استفاده نکنید. برای روغن نعناع، پنج قطره روغن ضروری را با یک اونس روغن حامل مورد نظر خود مخلوط کنید. هرگز روغنهای اساسی مصرف نکنید.

۵. آب لیموترش

آب لیموترش حاوی مواد معدنی مثل منیزیم و کلسیم است و اسیدسیتریک موجود در آن خواص ضد عفونی‌کنندگی دارد. علاوه بر این لیموترش سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. هر روز آب یک یا دو لیموترش تازه را بگیرید و

علائم گلو درد به درد، خارش، یا سوزش گلو است. درد گلو علائم اصلی گلودرد است. ممکن است هنگام بلعیدن بدتر شوید و ممکن است در بلع غذا و مایعات مشکل داشته باشید. آنژین نوعی التهاب گلو است که علائم مختلفی دارد. برای درمان گلو درد و آنژین بهتر است آب لیموترش، جوشانده‌ی آویشن، قرقره با آب نمک و غیره را امتحان کنید. در صورت بروز آنژین مهم‌ترین کار تسکین درد و تقویت سیستم ایمنی بدن است.

علائم التهاب گلو:

- * گلو درد شدید زمان قورت دادن بزاق یا غذا
- * تب شدید ۳۹-۴۰ درجه
- * قرمز شدن گلو، سرفه، آب ریزش بینی
- * در برخی موارد غده‌ها و جوش‌های سفید رنگ در انتهای گلو

درمان سریع التهاب گلو:

در ادامه چند روش خانگی را که به درمان التهاب گلو کمک می‌کند برای شما قرار داده ایم:

۱. عسل

عسل مخلوط شده در چای به خودی خود یک داروی خانگی معمول برای التهاب گلو است. عسل در مهار کردن سرفه‌های شبانه حتی بیشتر از شربت‌های سرفه معمولی مؤثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که عسل یک شفا دهنده زخم مؤثر است، به این معنی که ممکن است به سرعت بهبودی در گلو درد کمک کند.

۲. آب نمک

غرغره کردن با آب نمک گرم می‌تواند به تسکین گلو درد و تجزیه ترشحات کمک کند. همچنین شناخته شده است که به از بین بردن باکتری‌ها در گلو کمک می‌کند. نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان پر از آب گرم حل کنید. برای کاهش تورم و تمیز نگه

شوری دهان؛ ماندگاری مدت زمان طولانی طعم نمک در دهان نشانه‌های از مشکل اساسی در سلامتی می‌باشد. برخی از دلایل ایجاد ماندگاری طعم نمک به تشخیص و درمان پزشک نیاز دارد. در این میان، درمان‌های خانگی نیز منجر به تسکین آن خواهد شد.

علت‌های احساس طعم شور در دهان

آیا تاکنون شده است وقتی روز بیدار می‌شوید احساس طعم شور در دهان دارید؟ یا حتی وقتی چیزی نمکی نخورده اید؟ علت‌های احساس طعم شور در دهان چیست؟ این احساس عجیب در واقع کاملاً رایج است. اگر چه معمولاً جای نگرانی نیست، اما اگر علائم دیگری را تجربه کرده، باید به پزشک مراجعه کنید. در اینجا آنچه باید بدانید وجود دارد.

خشکی دهان

در کنار طعم شور، شاید احساس کنید که در دهان شما گلوله‌های پنبه‌ای دارید. این به خشکی دهان معروف است. این می‌تواند ناشی از هر چیزی از مصرف دخانیات یا پیری یا عوارض جانبی دارو باشد.

همچنین احتمال دارد تجربه کنید:

- * گلو درد
- * بوی بد دهان
- * گرفتگی صدا
- * زبان شیاردار
- * بزاق غلیظ یا رشته ای

* چسبندگی در دهان شما

خشکی دهان به راحتی و به تنهایی پاک می‌شود. حتماً مقدار زیادی آب بنوشید و از غذاهای پر ادویه و نمک تا زمانی که علائم شما فروکش نکنند، خودداری کنید. همچنین می‌توانید برای کمک به تحریک تولید بزاق، آدامس‌های بدون قند یا استفاده از شستشوها مانند دهانشویه (OTC) خوراکی بدون نسخه خشک را امتحان کنید

کمبود آب بدن

کمبود آب بدن یکی دیگر از دلایل شایع دهان نمکی و خشکی است و می‌تواند به طور ناگهانی یا با گذشت زمان ایجاد شود. برخی از افراد احتمال دارد پس از یک دوره اسهال یا استفراغ دچار کم آبی شوند. برخی افراد نیز پس از ورزش شدید در گرما دچار کم آبی شوند.

همچنین ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

- * گیجی
- * خستگی
- * سرگیجه
- * ادرار تیره
- * تکرر ادرار
- * تشنگی شدید

پزشکان نوشیدن روزانه بین شش تا هشت لیوان مایعات را توصیه می‌کنند. در صورت مریضی، گرم بودن هوا یا ورزش شدید ممکن است به موارد بیشتری نیاز داشته باشید.

بدون درمان، کمبود آب بدن می‌تواند منجر به عوارض جدی شود. شاید دچار تشنج، خستگی، مشکلات کلیوی یا حتی یک وضعیت تهدید کننده زندگی به نام شوک هیپوولمیک شوید. بیشتر بزرگسالان می‌توانند با نوشیدن مایعات بیشتر بهتر شوند. در موارد شدید، احتمال دارد برای دریافت مایعات و الکترولیت‌های داخل وریدی در بیمارستان بستری شوید.

خونریزی دهان

طعم نمکی یا فلزی دهان ممکن است نشانه خونریزی دهانی باشد. این می‌تواند به یک دلیل اتفاق بیفتد، مانند خوردن غذاهای تند، چیپس، یا مسواک زدن بیش از حد لثه‌ها. اگر بعد از نخ دندان یا مسواک زدن، لثه‌های شما مرتب خونریزی می‌کنند، ممکن است دچار بیماری لته (التهاب لثه) شوید. این یک بیماری شایع است که می‌تواند باعث شود لثه‌های شما به مرور زمان زخم و متورم شوند. بدون درمان، بیماری لثه می‌تواند منجر به عفونت شود. اگر دچار خونریزی یا حساسیت نامطبوع هستید به دندانپزشک مراجعه کنید.

عفونت دهانی

بدون درمان، التهاب لثه می‌تواند منجر به عفونت به نام پرپودنتیت شود. اگر زود گرفتار شود، پرپودنتیت معمولاً هیچ اثر ماندگاری نخواهد داشت. اما در موارد شدید می‌تواند به استخوان‌ها و دندان‌های شما آسیب برساند.

دلیل احساس طعم شوری در دهان چیست؟



اگر التهاب لثه شما به پر بودن تیت پیشرفت کرده است، ممکن است تجربه کنید:

- * بوی بد دهان
- * دندانهای شل
- * آبسه‌های لثه
- * چرک زیر دندانها

خونریزی همچنین می‌تواند عفونت‌های دیگر مانند برفک دهان را نشان دهد. این یک عفونت مخمری است که در دهان ایجاد می‌شود. شاید لکه‌های سفید در دهان خود مشاهده کنید یا احساس سوزش دردناکی داشته باشید. در حالی که برخی طعم نمکی دارند، دیگران ممکن است دریابند که نمی‌توانند چیزی را بچشند.

ویروس پاپیلوما انسانی خوراکی (HPV) نیز ممکن است. اگر چه به طور معمول در مراحل اولیه علائمی ایجاد نمی‌کند، اما ممکن است با پیشرفت عفونت، گرفتگی صدا یا سرفه خون را تجربه کنید.

خلط در گلو، یکی از علت‌های احساس طعم شور در دهان

خلط در گلو در اثر عفونت سینوسی یا آلرژی نیز می‌تواند مقصر باشد. در صورت بیماری خلط بینی شما می‌تواند در پشت گلو جمع شود. اگر با بزاق دهان شما مخلوط شود، می‌تواند طعم نمکی ایجاد کند. همچنین ممکن است احساس کنید که بینی شما گرفتگی یا آبریزش دارد یا نفس کشیدن سخت است.

بسیاری از سرماخوردگی‌ها و آلرژی‌ها به خودی خود برطرف می‌شوند. اقدامات مراقبت از خود شامل استراحت و مایعات کافی، دمییدن بینی یا مصرف داروی ضد سرماخوردگی یا آنتی‌هیستامین است. اسپری‌ها یا شستشو همچنین ممکن است مجاری بینی شما را پاک کند.

در صورت بروز شرایط زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- * تب شدید
- * درد سینوس
- * ترشحات خونین بینی
- * ترشحات بینی زرد یا سبز
- * علائمی که بیش از ۱۰ روز طول می‌کشد.
- * ترشحات بینی واضح، به ویژه پس از آسیب به سر
- * ریفلاکس اسید یا صفر
- طعم ترش یا شور در دهان شما ممکن است نشانه‌ای از ریفلاکس اسید یا صفر باشد. این شرایط می‌تواند با هم یا جداگانه رخ دهند. اگر چه علائم آنها مشابه است، ریفلاکس اسید در اثر جریان یافتن اسیدهای معده به مری و ریفلاکس صفر ناشی از جریان مایعات صفراوی از روده کوچک به معده و مری است.

همچنین ممکن است تجربه کنید:

- * حالت تهوع
- * استفراغ صفر
- * سوزش معده مکرر
- * سرفه یا گرفتگی صدا
- * کاهش وزن بدون دلیل
- * درد شدید در بالای شکم شما

اگر ریفلاکس درمان نشود، می‌تواند به بیماری ریفلاکس معده (GERD) منجر شود، یک بیماری پیش سرطانی به نام مری بارت یا سرطان مری. تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی، داروها و حتی جراحی می‌تواند به درمان ریفلاکس کمک کند.

کمبود تغذیه‌ای

اگر بدن شما فاقد برخی مواد مغذی باشد، ممکن است طعم نمکی یا فلزی در دهان ایجاد کنید. کمبود آن می‌تواند

شود:

به سرعت یا طی چند سال ایجاد شود. همچنین ممکن است در این وضعیت علائم احتمالی زیر را تجربه کنید:

- * گیجی
- * خستگی
- * رنگ پریدگی
- * تغییر شخصیت
- * ضربان قلب نامنظم
- * بی‌حسی دست و پا

درمان کمبودهای تغذیه‌ای مخصوص ویتامین بدن شما است. مثلا:

کمبود فولات با خوردن یک رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های فولات تجویز می‌شود.

کمبود ویتامین B-۱۲ ممکن است به خوبی به تغییرات رژیم غذایی پاسخ دهد. برخی از افراد ممکن است لازم باشد از مکمل‌های قرص یا اسپری بینی استفاده کنند. در صورت کمبود شدید، دیگران ممکن است نیاز به تزریق B-۱۲ داشته باشند.

کمبود ویتامین C با مکمل‌ها درمان می‌شود. خوردن غذاهای بیشتر که حاوی ویتامین C هستند نیز کمک می‌کند.

سندرم شوگرن

سندرم شوگرن هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن شما به همه غدد رطوبت ساز بدن از جمله غدد بزاقی و مجاری اشک حمله کند. این می‌تواند باعث ایجاد طعم شور یا خشکی دهان و خشکی چشم شود.

همچنین ممکن است در این وضعیت علائم احتمالی زیر را تجربه کنید:

- * خستگی
- * درد مفاصل
- * سرفه خشک
- * خشکی واژن
- * بثورات پوستی

این وضعیت ممکن است همراه با سایر اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس یا آرتریت روماتوئید باشد. بسیاری از افراد می‌توانند علائم دهانی خود را با استفاده از درمان‌های OTC مانند شستشوی دهانی یا نوشیدن آب بیشتر کنترل کنند. دیگران ممکن است از داروهای تجویزی استفاده کنند یا تحت عمل جراحی قرار بگیرند.

سایر علل احتمالی شوری دهان

طعم شور نیز ممکن است به دلیل موارد زیر ایجاد

دلایل عصبی

در صورت وجود پارگی یا سوراخ در غشای اطراف مغز، ممکن است نشت مایع مغزی نخاعی رخ دهد. این سوراخ باعث می‌شود مایعی که مغز را احاطه کرده است، خارج شود و به داخل بینی و دهان شما چکه کند. در صورت بروز نشت و همچنین حالت تهوع، استفراغ، سفتی گردن یا تغییرات شناختی به پزشک مراجعه کنید.

تغییرات هورمونی

ممکن است لثه در دوران بارداری خونریزی کند یا حساسیت بیشتری پیدا کند. در نتیجه، طعم فلزی رایج است، اما تغییرات آن برای هر زن منفرد است. یائسگی زمان دیگری است که زنان شاید تغییرات چشایی را تجربه کنند.

عوارض جانبی دارو

بیش از ۴۰۰ دارو وجود دارد که ممکن است طعم نمکی در دهان شما ایجاد کند. داروها همچنین ممکن است باعث خشکی دهان و مجموعه‌ای از عوارض جانبی دیگر شوند. اگر مشکوک هستید که داروی شما در پی تغییر طعم است، با پزشک خود صحبت کنید.

عوارض جانبی شیمی درمانی

افرادی که تحت شیمی درمانی برای درمان سرطان قرار دارند، اغلب تغییرات چشایی را به دلیل آسیب دیدن جوانه‌های چشایی و غدد بزاقی گزارش می‌کنند. خشکی دهان نیز به خصوص در افرادی که تحت تابش سرطان‌های سر و گردن قرار دارند، شایع است.

در شوری دهان چه موقع به دکتر خود مراجعه کنید؟

بسیاری از شرایطی که باعث ایجاد طعم نمکی در دهان می‌شود به راحتی قابل کشف است. هر تغییری را با پزشک خود در میان بگذارید. اگر این تغییر ناگهانی باشد و با علائم یا نشانه‌های دیگری از عفونت همراه باشد، می‌توانید از پزشک خود مشورت بگیرید. حس خوب چشایی نشانه سلامت و بالعکس است. در بعضی موارد، ممکن است عطر و طعم غیر طبیعی در دهان شما یک اشکال موقتی باشد که در اثر خوردن بیش از حد غذاهای با مزه ایجاد می‌شود، اما اگر به یک اتفاق طولانی مدت یا مکرر تبدیل شود، می‌تواند نگران کننده باشد. با خوردن آب کافی و محدود کردن مصرف سدیم می‌توانید بر طعم شور دهان خود غلبه کنید.





کیک ماست و گردوی بدون گلوتن و وگان

مواد لازم

* چیا: یک قاشق غذاخوری + ۳ قاشق غذاخوری آب * ماست غیر لبنی: یک پیمانه (یا ماست لبنی محلی) * شربت افرا یا ذرت: ۸ قاشق غذاخوری * آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری * روغن نارگیل: یک چهارم پیمانه * اسانس وانیل: یک قاشق چایخوری * گردو: یک و یک دوم پیمانه * آرد گندم سیاه: یک پیمانه * بیکنینگ پودر: یک قاشق چایخوری * سس کاراملی ارده: به میزان لازم * ارده: ۴ قاشق غذاخوری * شربت افرا یا ذرت: ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

غلیظ تشکیل شود. گردوی کنار گذاشته را داخل این خمیر می‌ریزیم و مواد را داخل قالب کمر بندی می‌ریزیم. در صورت دلخواه از مقداری گردو برای روی آنها استفاده می‌کنیم. آن را در فر از پیش گرم شده به مدت ۴۵ دقیقه برای فرکانو کشن و برای فر معمولی در مدتی طولانی‌تر بپزید. برای تست پخت کیک، یک خلال دندان را در آن فرو کنید اگر تمیز بیرون بیاید، یعنی کیک پخته است. سپس برای درست کردن سس کاراملی، دو ماده تشکیل دهنده آن را داخل کاسه‌ای کوچک بریزید و ترکیب کنید. پس از خنک شدن کیک، روی آن بریزید.

ابتدا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سلسیوس روشن کنید و یک قالب با قطر ۱۸ سانت را کاغذ بگیرید. دانه‌های چیا را با آب مخلوط کرده و تخم چیا را درست کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا لعاب بدهد. همه مواد مرطوب را داخل کاسه‌ای بزرگ ریخته و بهم بزنید تا یکدست شوند. حواستان باشد که همه مواد هم دمای محیط باشند تا از جامد شدن روغن نارگیل جلوگیری شود. یک چهارم پیمانه گردو را کنار بگذارید. بقیه گردوها را با آرد گندم سیاه و بیکنینگ پودر داخل غذا ساز بزنید و فقط در حد ترکیب شدن و چند ثانیه‌ای، آنها را مخلوط کنید. مواد خشک را داخل مواد مرطوب بریزید تا یک خمیر

طرز تهیه

جلوگیری کنید. خمیر را تا جایی که می‌توانید نازک کنید. کراکرها نازک‌تر، تردتر و خوشمزه‌تر هستند.
سپس با استفاده از کاتر پیتزار یا چاقوی کره خمیر را به شکل کراکرها مربعی با پهنای ۳ سانت برش بزنید. اگر در مورد تکه‌های کناری خمیر مشکل دارید، می‌توانید آن را به شکل توپ درآوردید یا فقط به شکل کراکرها بی شکل درآوردید. کراکرها را روی سینی فر بگذارید و همان فرابند را با هر کدام از توپ‌های خمیری انجام دهید. کراکرها را روی سینی کاغذ گرفته بگذارید و تا زمانی که ترد و کمی قهوه‌ای شوند، آنها را بپزید یعنی حدود ۱۰ دقیقه. پس از پخت کامل، آنها را خنک کرده و در ظرفی دردار نگهداری کنید.

ابتدا فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سلسیوس روشن کنید. کف یک سینی را با کاغذ مخصوص فر بپوشانید. آرد، شکر و نمک را داخل غذاساز بریزید. کره را اضافه کنید و تا زمانی که کره کاملا با مواد مخلوط شود، به مخلوط کردن ادامه دهید. در حالی که غذاساز در حال کار است، آب اضافه کنید و تا زمانی که خمیر یکدست شود به مخلوط کردن ادامه دهید. در صورت نیاز، غذاساز را خاموش کرده و همه تکه‌های خمیر را به پایین برانید تا مطمئن شوید که همه مواد به خمیر اضافه شدند. وقتی خمیر صاف و یکدست شد، خمیر را برداشته و به ۴ تکه مساوی تقسیم کنید. به آرامی سطح کار را آردی کنید و تکه‌های خمیر را به شکل یک مستطیل بزرگ پهن کنید. وقتی که خمیر را وروده کشیدید، مرتب آن را بلند کنید و بچرخانید تا از چسبیدن آن به سطح کار



کراکر کره‌ای

مواد لازم

- * آرد: یک و یک چهارم پیمانه
- * شکر: یک قاشق غذاخوری
- * نمک: یک دوم قاشق چایخوری
- * کره: ۴ قاشق غذاخوری * آب:
- یک سوم پیمانه

طرز تهیه

سپس خمیر را بین ۲ تا نایلون به قطر ۵/۵ سانت باز کنید و مستطیل‌های ۵×۲ برش بزنید و به سینی فر منتقل کنید. روی شیرینی‌ها را سفیده تخم‌مرغ مالیده و شکر دانه درشت بپاشید. اگر دوست داشتید می‌توانید یک کمی هم پودر پسته بپاشید. در آخر در فر از پیش گرم شده ۵۷۱ درجه (برای فرهای گازی) و یا ۵۵۱ درجه (برای فرهای برقی) به مدت حدودا ۲-۵۲ دقیقه یا تا زمانی که زیر شیرینی‌ها یک کمی طلایی شد بپزید.

ابتدا روغن را با شکر زده تا نرم شود. (حدودا ۴-۳ دقیقه با دور متوسط) بعد شربت و تخم‌مرغ و وانیل اضافه کنید و به هم زدن ادامه بدهید. (یک دقیقه) آخر سر آرد رو اضافه کنید و با لیسک یا قاشق هم بزنید. خمیر را جمع می‌کنیم و در حدی که یکدست شود ورز می‌دهیم. بعد خمیر در کیسه گذاشته و نیم تا یک ساعت در یخچال بگذارید تا خنک شود. خمیر را که از کیسه درآوردید به یک کاسه منتقل کنید و یک کمی آب یخ به آن اضافه کنید تا حالت چسبندگی بگیرد. (۲-۳ قاشق کافی است)

شیرینی شکری

مواد لازم

■ روغن جامد: ۱۶۰ گرم ■ شکر: ۷۰ گرم ■ شربت بار:
یک قاشق غذاخوری ■ تخم‌مرغ: یک عدد ■ وانیل: یک
دوم قاشق چایخوری ■ آرد: ۳۰۰ گرم

مواد لازم

* آرد: یک پیمانه * شکر: نصف پیمانه * شیر:
نصف پیمانه * تخم مرغ: ۲ عدد * کره: ۷۵ گرم
* بیکنگ پودر: یک قاشق مربا خوری * وانیل: نوک
قاشق چایخوری * دارچین: یک قاشق مربا خوری
* سیب بزرگ: ۲ عدد * کشمش: یک قاشق سوپخوری
* گردوی خرد شده: یک قاشق سوپخوری * روغن
مایع: به میزان لازم

کیک سیب و دارچین



طرز تهیه

تخم مرغ‌ها را به این مخلوط اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. در حین هم زدن، وانیل، بیکنگ پودر و دارچین را هم به اونا اضافه کنید.
در مرحله آخر شیر را به آن بیفزایید و سپس آرد را کم کم روی آنها بریزید. حین اضافه کردن آرد حتما مخلوطتان را هم بزنید و برای هم زدن از لیسک استفاده کنید. موادی که آماده کرده‌اید را درون قالب بریزید سپس مایه کیک را به اون اضافه کنید. قالب را برای مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید. بعد از اینکه کیک پخت اجازه دهید کمی در قالب بماند و خنک شود سپس اونواز قالب خارج سرو کنید.

ابتدا سیب‌ها را به شکل خلال یا مکعب خرد کنید. تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و کره را درون آن بیندازید. سیب‌هایی که خرد کرده‌اید را به کره اضافه کنید و آنها را کمی با هم تفت دهید. سپس کشمش و گردو را نیز به آنها اضافه کنید. فر را روی حرارت ۰۸۱ درجه سانتی‌گراد قرار دهید و اجازه دهید تا گرم بشه. قالبتان را با کاغذ روغنی بپوشانید یا به کمک برس آشپزخانه سطح آن را با روغن چرب کنید. کره‌ای که به دمای اتاق رسیده است را درون یک ظرف بیندازید. شکر را به آن اضافه کنید. کره و شکر را با همزن برقی خوب هم بزنید تا یک مخلوط سفید و کاملا پف کرده بشه.

طرز تهیه

قلقلی کنید و در ماهیتابه تفت بدهید. اکنون درون قابلمه‌ای کمی برنج و بعد از هویج‌ها و کمی گوشت قلقلی بریزید. همین کار را انجام بدهید تا مواد تمام شوند و در آخر روی آن زعفران آب کرده بدهید و آن را دم بگذارید. در آخر زرشک و پسته را با کمی کره تفت بدهید و با آن برنج تان را تزیین کنید.

ابتدا برنج را پاک کنید و خیس کنید. هویج‌ها را پوست بگیرید و با رنده درشت به صورت کمی اریب رنده کنید تا هویج‌های رنده شده درشت باشند. یک عدد پیاز را نگینی خرد کنید و تفت بدهید سپس هویج‌ها را به آن اضافه کنید و تفت بدهید آب آنها که کشیده شد یک قاشق شکر اضافه کنید و تفت بدهید سپس زیر آن را خاموش کنید. گوشت چرخ کرده را با پیازهای رنده شده و نمک و فلفل و زعفران مخلوط کنید و

هویج پلو با گوشت

مواد لازم

■ هویج: ۴-۵ عدد ■ برنج: ۴ پیمانه ■ گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
 ■ پیاز متوسط: ۲ عدد ■ شکر: یک قاشق شکر ■ زعفران دم‌کرده، نمک
 و فلفل: به میزان لازم