

یک متخصص طب سنتی پیشنهاد داد:

معرفی نوشیدنی های ویژه روزهای گرم سال

یک متخصص طب سنتی، به معرفی نوشیدنی های ویژه روزهای گرم سال پرداخت.

به گزارش مهر، فاضله حیدریان مقدم، با اشاره به این که در فصول گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت هاضمه معده کاهش می یابد، اظهار کرد: در تابستان و هوای گرم باید از غذاهای نوشیدنی های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد. این متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در فصل گرما برای پیشگیری از گرما زدگی تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی، عنباب و زرشک و خاکشیر یخ زده و آلبیمو می تواند به میزان قابل توجهی مفید باشد.

شربت سکنجبین و تخم کاسنی

برای تهیه سکنجبین سه پیمانه شکر را با چهار پیمانه آب و یک پیمانه سرکه انگوری یا سرکه سیب بجوشانید، کمی از شربت را با یک قاشق چایخوری

کدام میوه‌ها بیشترین قند را دارند؟



متخصصان و کارشناسان تغذیه و سلامت همواره افراد را به مصرف مقادیر کافی از انواع میوه و سبزی ترغیب می کنند با این حال اگرچه میوه‌هایی مانند موز، سیب و گلابی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها، فیبر و مواد مغذی را به بدن ما می‌رسانند اما قند زیادی نیز در این میوه‌ها موجود است.

به گزارش ایسنا به نقل از «وب آم دی»، در ادامه این مطلب به برخی از میوه‌ها که بیشترین میزان قند را دارند، اشاره خواهیم کرد:

انبه

یک میوه انبه حاوی حدوداً ۴۶ گرم قند است. اگر می‌خواهید مراقب وزن یا میزان شکرکی که می‌خورید باشید، این میوه بهترین انتخاب برای شما نیست، بهتر است از چند برش این میوه لذت ببرید و بقیه را در دفعات دیگر مصرف کنید.

انگور

یک فنجان انگور حدود ۲۳ گرم قند دارد. اگر آنها را از وسط نصف و فریز کنید و بعد مصرف کنید، شاید با سرعت کمتری انگورها را بخورید و در نتیجه قند کمتری هم مصرف خواهید کرد.

گیلاس

یک فنجان گیلاس به طور متوسط ۱۸ گرم قند دارد. اغلب افراد ممکن است در هنگام خوردن این میوه کنترل خود را از دست دهند و متوجه نشوند که چه تعدادی از این میوه را خورده‌اند و همین امر موجب بالا رفتن مقدار قند خون می‌شود.

گلابی

یک گلابی متوسط ۱۷ گرم قند دارد. اگر می‌خواهید میزان قند دریافتی از این میوه را کم کنید، کل آن را نخورید و فقط چند برش از این میوه را در مقداری ماست کم چرب یا روی سالاد قرار دهید.

هندانه

یک تکه متوسط از این میوه تابستانی ۱۷ گرم قند دارد. همچنین این میوه مملو از آب است، به دلیل قند نسبتاً بالای این میوه اغلب توصیه می‌شود که فقط یک یا دو برش از آن را مصرف کنید.

انجیر

دو عدد انجیر متوسط ۱۶ گرم قند دارد. اگر می‌خواهید مراقب میزان قند خود باشید، بهتر است آن‌ها را نصف کرده و در دفعات مختلف مصرف کنید.

موز

یک موز متوسط هم ۱۴ گرم قند دارد و این میوه نیز جزو میوه‌های شیرین و قندی محسوب می‌شود و بهتر است در صورتیکه دستور کنترل مصرف قند و مواد شیرین را دارید در مصرف آن احتیاط کنید. همچنین در ادامه به نقل از «هلث لاین» به چند میوه که قند کمی دارند، خواهیم پرداخت:

آووکادو

آووکادو به طور کلی در گروه میوه‌ها قرار می گیرد و در هر ۱۰۰ گرم از آن، فقط ۱/۴ گرم قند وجود دارد. اگرچه آووکادوها مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند اما اینها اسیدهای چرب غیراشباع هستند. ویتامین‌های A، E و B۶ نیز در آووکادو یافت می‌شود.

توت سیاه

توت سیاه در هر ۱۰۰ گرم تنها ۷.۲ گرم قند دارد و علاوه بر ویتامین‌های C و E، حاوی مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است.

تمشک

تمشک قند بسیار کمی دارد (۸.۴ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم). تمشک‌ها عمدتاً از آب تشکیل شده‌اند و فیبر موجود در آنها، فرایند هضم را بهبود می‌بخشد.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی‌ها در هر ۱۰۰ گرم فقط ۵.۵ گرم قند دارند.

دیبات چه عوارضی برای سلامت بدن دارد؟

با وجود دور از ذهن بودن، دیابت حتی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و افسردگی را افزایش دهد.

دیبات یک اختلال متابولیسم است و نوع کنترل نشده آن فرد را مستعد ابتلا به عوارضی مانند نارسایی کلیه، حمله قلبی، سکته مغزی، نابینایی و فشار خون بالا می‌کند.

دیبابت عوارض طولانی مدتی دارد که این عوارض عبارتند از:

نوروپاتی دیابتی (آسیب عصبی)

وجود گلوکز اضافی به رگ‌های خونی که تقویت کننده اعصاب هستند آسیب می‌رساند. این عارضه بیشتر در پاها رخ می‌دهد و علائمی مانند بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا سوزش را ایجاد می‌کند که از نوک انگشتان دست یا پا شروع می‌شود و به



تخم کاسنی خیس خورده و یک لیوان آب بنوشید.
شربت عنباب و زرشک
۱۰ عدد عنباب را له کرده با دو قاشق غذاخوری زرشک در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری شکر شیرین کنید و خنک بنوشید.
شربت خاکشیر یخ زده و آلبیمو
دو قاشق غذاخوری خاکشیر خیسانده را در جایی بریزید، دو قاشق غذاخوری شکر، دو عدد لیمو تازه و یک لیوان آب را هم بزنید و یک مکعب خاکشیر یخ زده در آن انداخته و بعد از هم زدن میل کنید.
شربت به لیمو
برای تهیه این شربت پیمانه شکر را با یک پیمانه آب کمی جوشانده، سپس یک پیمانه آب لیمو تازه اضافه کنید و بعد از کمی جوشیدن خاموش کنید، این شربت را با آب خنک رقیق کرده و میل کنید.
دوغ ترش و تخم شربتی
دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب خیسانده، با یک لیوان دوغ ترش رقیق مخلوط کنید و خنک بنوشید.

راهکارهایی جهت درمان و پیشگیری از گرمازدگی



تا متخصصان اورژانس بلافاصله شروع به درمان فرد گرمازده کنند.

این درمان‌ها شامل هیدراتاسیون وریدی و درمان‌های دیگر است.

اما اگر ما با شخصی که دچار گرمازدگی شدید شده است برخورد داریم، اولین کاری که باید انجام دهیم این است که لباس‌های او را جدا کرده و فرد را به مکان خنک و سایه انتقال دهید. استفاده از حوله‌های مرطوب یا بسته‌های یخ در قسمت‌های میمی از بدن

مانند کشاله ران، زیر بغل، پشت و گردن نیز مهم است.

۵ گیاه آپارتمانی خطرناک برای کودکان

ایجاد می‌شود که باعث خارش، ناول، خشکی و ترک پوست می‌شود. این واکنش معمولاً در عرض چند ساعت یا چند روز پس از قرار گرفتن در معرض یک محرک یا آلرژن رخ می‌دهد.

گیاه پوتوس

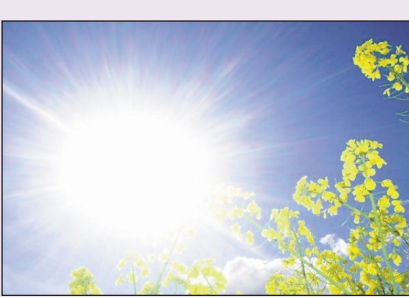
تمام قسمت‌های گیاه پوتوس حاوی کریستال‌های سوزنی‌مانند اگزالات کلسیم است که در صورت جویدن یا خوردن، می‌تواند باعث درد فوری یا سوزش و تورم لب‌ها، دهان، زبان و گلو شود. شیرۀ آن نیز می‌تواند باعث درماتیت تماسی و همچنین سوزش چشم شود.

گیاه زاموفیلیا یا تگین رنگبار

تمام قسمت‌های گیاه زاموفیلیا یا تگین رنگبار سمی است و والدین باید این گیاه را دور از دسترس بچه‌های خود نگه دارند، زیرا در صورت جویدن یا بلعیدن می‌تواند باعث درد فوری یا احساس سوزش و تورم لب‌ها، دهان، زبان و گلو شود. انگشتان حساس نیز ممکن است در اثر لمس این گیاه دچار درماتیت تماسی شوند.

مراقب اشعه خورشید باشید

ماجرای گرمای هوا و سرطان پوست



دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به خطرات تابش مستقیم اشعه UV خورشید و سرطان پوست، هشدار داد.

دانشترن نمازی، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: اشعه ناشی از تابش نور خورشید، منجر

به پیری زودرس پوست و سرطان پوست شود. این متخصص پوست در پاسخ به این سوال که آیا گرم شدن هوا می‌تواند منجر به سرطان پوست شود، افزود: گرمای هوا، به شکل مستقیم در بروز سرطان پوست نقش ندارد.

نمازی در تابستان عمودتر است و اشعه UV بیشتر، پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی بر استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای پیشگیری از اشعه UV خورشید تأکید کرد و افزود: مدت زمان طولانی‌تر در معرض نور خورشید، احتمال ابتلاء به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: افرادی که پوست روشن دارند، بیشتر در معرض خطرات اشعه UV خورشید قرار دارند.

نمازی افزود: معمولاً در تابستان به دلیل طولانی‌تر شدن روز، کسانی که در معرض تابش نور خورشید قرار دارند، بهتر است هر دو یا سه ساعت، از کرم ضدآفتاب استفاده کنند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لوح تابش نور خورشید را از ساعت ۱۰ تا ۱۶ دانست.

این متخصص پوست گفت: افرادی که برنز و سولاریوم می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان پوست قرار دارند.



تخم کاسنی خیس خورده و یک لیوان آب بنوشید.

شربت عنباب و زرشک

۱۰ عدد عنباب را له کرده با دو قاشق غذاخوری زرشک در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری شکر شیرین کنید و خنک بنوشید.

شربت خاکشیر یخ زده و آلبیمو

دو قاشق غذاخوری خاکشیر خیسانده را در جایی بریزید، دو قاشق غذاخوری شکر، دو عدد لیمو تازه و یک لیوان آب را هم بزنید و یک مکعب خاکشیر یخ زده در آن انداخته و بعد از هم زدن میل کنید.

شربت به لیمو

برای تهیه این شربت پیمانه شکر را با یک پیمانه آب کمی جوشانده، سپس یک پیمانه آب لیمو تازه اضافه کنید و بعد از کمی جوشیدن خاموش کنید، این شربت را با آب خنک رقیق کرده و میل کنید.

دوغ ترش و تخم شربتی

دو قاشق غذاخوری تخم شربتی را در آب خیسانده، با یک لیوان دوغ ترش رقیق مخلوط کنید و خنک بنوشید.

رفع کامل علائم گرمازدگی شاید چند روز طول بکشد ولی اگر علائم درمان نشوند، به مغز، عضلات، کلیه‌ها و سایر ارگان‌های بدن آسیب می‌رسد.برای جلوگیری از گرمازدگی، مهمترین اقدام این است که به میزان کافی مایعات خنک بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است؛ اما، نوشیدنی‌های ورزشی کم قند بویژه برای ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند جایگزین الکترولیت‌های از دست رفته ناشی از تعریق بیش از حد شوند.اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید، این کار را به قبل یا بعد از طلوع خورشید موکول کنید. توصیه‌ها بر این است که در داغ‌ترین ساعات روز یعنی بین ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر، از خانه بیرون نیایید و اگر قرار است از خانه خارج شوید حتما لباس‌های خنک، کلاه و عینک آفتابی به همراه داشته باشید.

اگر دچار بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه، نارسایی احتقانی قلب و بیماری عروق کرونر هستید، باید مراقب باشید؛ چراکه در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به گرمازدگی قرار دارید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر در خانه هستید جلوی ورود نور خورشید به خانه را بگیرید. دقت کنید که پرده‌های فلزی و پرده‌های تاریک منجر به گرمای اتاق می‌شوند؛ بنابراین از پرده‌های رنگی استفاده کنید و آنها را بسته نگه دارید. حمام رفتن و استفاده از دوش آب سرد نیز کمک کننده است.

یک عامل مهم کاهش

انرژی و «مه مغزی» در زنان



بر اساس مطالعه‌ای تازه که در آمریکا انجام شده است، از هر ۱۰ دختر نوجوان و زن جوان در این کشور دست کم چهار نفر به فقر آهن دچار هستند و این کمبود به کاهش انرژی و مه مغزی منجر می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک‌پست، اکثر زنان و دخترانی که آهن خونشان تا سطح خطرناکی پایین آمده است از این موضوع آگاه نیستند زیرا علائم این عارضه مشابه اختلال‌های دیگر است. به گفته متخصصان شایع‌ترین علائم فقر آهن عبارتند از: خستگی، احساس سرما، ریزش مو، شکنندگی ناخن، مشکلات شناختی مانند مه مغزی، افت عملکرد ورزشی، تنگی نفس، سردرد و اختلال خواب.

آزمایش فریتین، پروتئینی که آهن را در سلول ذخیره می‌کند، معمولاً از کودکان نوبا، زنان باردار یا کسانی گرفته می‌شود که علائم متعدد و مشهود کم‌خونی دارند.

دکتر «آنجالا وایاند»، متخصص خون و نویسنده این مطالعه در این زمینه می‌گوید: فقر آهن مشکلی با آثار مضر است اما علائم فقر آهن و حتی کم‌خونی میان زنان جوان در آمریکا عادی‌سازی شده است.

بنابر گزارش ایندپیندنت، متخصصان امیدوارند این یافته‌ها پزشکان را ترغیب کند از زنان جوان بیشتر آزمایش فریتین بگیرند و به آن‌ها توصیه کنند غذاهای سرشار از آهن در برنامه غذایی‌شان بگنجانند مانند سبزیجات برگ‌دار سبز، تخم‌مرغ، لوبیا، گوشت و غذاهای دریایی.

متخصصان همچنین توصیه می‌کنند قرص مکمل آهن را همراه آب پرتقال بخورید زیرا به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

یافته جدید محققان:

آسیب نخاعی می تواند موجب

تضعیف سیستم ایمنی شود



آسیب نخاعی شدید به اندازه کافی آسیب زا است، حال تحقیقات جدید نشان می دهد که این آسیب می تواند باعث نقص ایمنی شود و بیماران را در معرض خطر ابتلا به عفونت های تهدید کننده جان قرار می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «جان شواب» استاد عصب شناسی و علوم اعصاب در کالج پزشکی ایالتی اوهایو و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «عفونت ها و سپسیس ناشی از آن، علت اصلی مرگ پس از آسیب نخاعی هستند».

شواب در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «مطالعه ما شواهدی مبنی بر نقص ایمنی ارائه می‌دهد که بیماران آسیب دیده نخاع را در معرض ابتلاء به عفونت قرار می‌دهد».

این تیم با مطالعه بر روی ۱۱۱ بیمار دریافت که مونوسیت ها، گلبول‌های سفید که با باکتری‌های خونی مبارزه می کنند، مدت کوتاهی پس از آسیب‌دیدگی نخاعی غیرفعال شدند. همچنین میزان آنتی‌بادی و ایمونوگلوبولین‌های خونی در این بیماران کاهش می‌یابد.

محققان میزان یک مولکول سطح سلولی به نام DR-mHLA را بر روی مونوسیت ها اندازه گیری کردند.

مشخص شد که تعداد کمی از این مولکول‌ها، آسیب پذیری در برابر ابتلاء به سپسیس را در بیماران بدحال پیش بینی می‌کنند.

این یافته‌ها ممکن است به طور بالقوه منجر به ایجاد درمان‌های جدید برای کاهش حساسیت بیمار به عفونت شود.

خطر ابتلاء به سندرم نقص ایمنی برای بیماران با آسیب کامل و سطح بالاتر، مهره چهارم قفسه سینه یا بالاتر، در مقایسه با بیماران که آسیب ناقص، سطح پایین‌تر، مهره پنجم قفسه سینه یا پایین‌تر داشتند، بیشترین بود.

شواب گفت: «بیمارانی که آسیب کامل نخاعی داشتند و متعاقباً کنترل سیستم عصبی مرکزی بر عملکرد سیستم ایمنی را از دست دادند، بیشترین احتمال را برای نقص ایمنی داشتند.»