

## ۱۰ خوارکی مفید تقویت بدن در دوران سرماخوردگی



بعضی از خوارکی‌ها به دلیل ویتامین کافی باعث کاهش علام سرماخوردگی می‌شوند. به گزارش خود زهاره نشان داد که در حدود ۱۲۸۷ شرکت کننده به طور میانگین بیش از ۲۰ سطح خروپف بالای داشتند، ۸.۳ میلی متر جیوه فشار خون سیستولیک ۵.۴ میلی متر جیوه فشار خون دیاستولیک بالاتر نسبت به شرکت کننده‌گانی که خروپف نمی‌کردند داشتند.

«باستین لچات» نویسنده ارشد این تحقیق از کالج پزشکی و بهداشت عمومی در دانشگاه فلیندرز، گفت: «برای اولین بار می‌توانیم به طور عینی یکی‌یم که ارتباط قابل توجهی بین خروپف منظم شبانه و فشار خون بالا وجود دارد.»

این نتایج بر اهمیت در نظر گرفتن خروپف به عنوان عاملی در مراقبت‌های بهداشتی و درمان مسائل مربوط به خواب، ویژه‌تر در زمینه مدیریت فشار خون بالا تأکید می‌کند. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که ۲۸.۱ میلیارد بزرگسال ۷۹ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون از ابله به این بیماری اطلاع ندارند.

بعضی از خوارکی‌ها به دلیل ویتامین کافی باعث کاهش علام سرماخوردگی می‌شوند.

بر پیشگاه خبرگان جوان، هر ساله با ترددیک شدن به فعل سرما آمار ابتلاء به سرماخوردگی ها و آفلوآرایی فصلی با افزایش چشمگیری رو به رو می‌شود بهماری هایی که با استفاده از برخی خوارکی ها برای درمان بهبود توصیه می شود.

بعضی از خوارکی‌ها به دلیل ویتامین کافی باعث کاهش علام سرماخوردگی می‌شوند و برخی دیگر نیز غوفوت ناشی از سرماخوردگی را کاهش می‌دهند.

این خوارکی ها عبارتند از:

۱.۱ موی امیوه ای که می‌تواند در بیماری سرماخوردگی حائز اهمیت باشد و انواع ناراحتی های معده و روده را بهبود بخشد.

۲. (قابل دلمه ای) آن دسته از سبزیجاتی است که به دلیل داشتن ویتامین C و قابلیت بهبودی سرماخوردگی به شدت توصیه می‌شود.

۳. (هلوچ) سبزیجات مفیدی که دارای بتاکاروتین فراوان است و برای سرماخوردگی توصیه می‌شود.

۴. پرتقال و لیمو شیرین از میوه های تاثیرگذار و دشمن اصلی سرماخوردگی است که باید از آن در فصل زمستان غافل نشوند.

۵. فلفل تند باعث رقیق تر شدن تر شفات ریوی و همچین باز شدن حفره های سینوسی یا سینویت می‌شود.

۶. عادیه خردل نیز از آن دسته از چاشنی هایی است که می‌تواند تر شفات مجاری تنفسی را راقیق کند.

۷. (ایران) آن دسته از سبزیجاتی است که با مصرفش سبیست اینمی بدن قوی و سرماخوردگی از بدن انسان دفع می‌شود.

۸. جای سبز و سیاه گیاهانی با خاصیت آنتی بیوتک طبیعی و اثرات ضد اسید است.

۹. سیر راهم مانند بیان اصل فراموش تکنید زیرا سیر قابلیت تقویت سبیست اینمی بدن را دارد و از سرماخوردگی در فصل های حساس مثل پاییز و زمستان جلوگیری می‌کند.

۱۰. از مصرف گیاهان دارویی غافل شوید زیرا تمام داروهای حاضر در داروخانه ها از این گیاه ها برای رفع و درمان سرماخوردگی ساخته می‌شود.

۱۱. مصرف ترکیبی از یک قاشق غذاخوری عسل و یک برشن لیموترش تازه در یک لیوان آب گرم در نصف لیوان برای سرماخوردگی سپیار توصیه می‌شود.

محققان بیرون از:

**زمین خوردن با افزایش خطر زوال عقل در افراد مسن مرتب است**



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زوال شناختی ممکن است خطر افزایش در افراد مسن را افزایش دهد و آسیب های ناشی از زمین خوردن نیز ممکن است به پیشرفت زوال عقل سرعت بخشد.

به گزارش خبرگان مهر به نقل از هلیت دلیل نیوز، «مولی زمین» نویسنده ارشد مطالعه از بیمارستان بوسټون، می‌گوید: «به نظر می‌رسد ارتباط بین زمین خوردن و زوال عقل یک مکانیزم خاص است.

زمن خوردن ممکن است بتواند به عنوان راهی از شناسایی افرادی که نیاز به غربالگری شناختی پیشتری دارند، کم کند.»

تیم تحقیق داده های بیش از ۴.۲ میلیون سالمند را بعد از یک آسیب تروماتیک در طول یک سال بعد بررسی کرد.

نیمه ای از بیماران در اثر زمین خوردن مجزوح شدند. این مطالعه نشان داد که از این تعداد، ۶۱٪ درصد از زوال عقل مبتلا شدند. زمین خوردن خطر ابتلاء به زوال عقل در آینده را ۲۱ درصد افزایش داد.

به این ترتیب، محققان توصیه می‌کنند افراد مسنی که پس از زمین خوردن برای مراقبت به بیمارستان مراجعه می‌کنند، تحت غربالگری شناختی چه در اورژانس یا در بیمارستان قرار گیرند.

آنها گفتند که چنین غربالگری که درمان برای زوال روانی نیاز دارد سالماندانی که در مسیر درمان قرار گیرند. کم کند تا زودتر در مسیر درمان قرار گیرند.

## سلامت

از ضربان بعدی شل می‌شود، اندازه گیری می‌کند. این مطالعه نشان داد که در حدود ۱۲۸۷ شرکت کننده به طور میانگین بیش از ۲۰ سطح خروپف بالای داشتند، ۸.۳ میلی متر جیوه فشار خون سیستولیک ۵.۴ میلی متر جیوه فشار خون دیاستولیک بالاتر نسبت به شرکت کننده‌گانی که خروپف نمی‌کردند داشتند.

«باستین لچات» نویسنده ارشد این تحقیق از کالج پزشکی و بهداشت عمومی در

دانشگاه فلیندرز، گفت: «برای اولین بار می‌توانیم به طور عینی یکی‌یم که ارتباط

قابل توجهی بین خروپف منظم شبانه و فشار خون بالا وجود دارد.»

این نتایج بر اهمیت در نظر گرفتن خروپف به عنوان عاملی در مراقبت‌های

بهداشتی و درمان مسائل مربوط به خواب، ویژه‌تر در زمینه مدیریت فشار خون بالا

تأکید می‌کند. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که ۲۸.۱ میلیارد بزرگسال ۷۹

تا ۷۹ ساله در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و ۴۶ درصد از

بزرگسالان مبتلا به فشار خون از ابله به این بیماری اطلاع ندارند.

پرسنل ایجاد نشان دهد هستند شهادت هستند.

پرسنل ایجاد نشان دهد هستند شهادت هستند.