

مواد غذایی برای کاهش استرس

و تقویت ایمنی بدن

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه و وزارت بهداشت بر نقش تغذیه در کاهش استرس، تقویت ایمنی و مقابله با آلودگی هوا و به مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و امگا ۳ در برنامه غذایی روزانه تأکید کرد.

احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر بر اهمیت تغذیه در کاهش استرس و بهبود سلامت روان اشاره کرد و گفت: گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و منابع غذایی گیاهی در رژیم روزانه، به دلیل دارا بودن ترکیبات مفید، می‌تواند به کاهش استرس و کنترل اشتها کمک کند. همچنین، امگا ۳ که در روغن‌های گیاهی، ماهی و غذاهای دریایی یافت می‌شود، نقش مؤثری در کاهش استرس و کنترل وزن دارد.

وی افزود: برای تقویت سیستم ایمنی، مصرف آنتی‌اکسیدان‌های موجود در

شایع ترین بیماری‌های شبکه‌ی از

نوزادی تا کهنسالی را بشناسیم



فوق تخصص بیماری‌های شبکه‌ی و زجاجیه، در خصوص شایع ترین بیماری‌های شبکه‌ی، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، امین الله نیک‌اقبال، در آستانه برگزاری هفتمین همایش مشترک دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران و شهید بهشتی (مراکز علوم تحقیقات و چشم) که به همت انجمن چشم پزشکی ایران از ۱ تا ۳ اسفند ۱۴۰۳ برگزار می‌شود، به شایع‌ترین بیماری‌های شبکه‌ی در سنین مختلف اشاره کرد و بر ضرورت مراجعه به چشم‌پزشک در صورت بروز هرگونه اختلال بینایی تأکید داشت.

بیماری‌های شایع شبکه‌ی در نوزادان

وی با اشاره به «رتینوپاتی نوزادی نارس» (ROP) که در نوزادان نارس با وزن کم شایع است، گفت: این بیماری در نوزادانی که مدت طولانی در دستگاه انکوباتور نگهداری می‌شوند بیشتر دیده می‌شود. خوشبختانه با معاینات به‌موقع توسط متخصصین اطفال و ارجاع به چشم‌پزشک، امکان درمان این عارضه وجود دارد.

بیماری‌های ارثی در کودکان

نیک اقبال افزود: از ۶ ماهگی تا نوجوانی، بیماری‌های ارثی چشمی بروز می‌کنند که نیاز به معاینات منظم سالانه تا ۱۱ سالگی دارند.

این بیماری‌ها درمان قطعی ندارند اما با پیشرفت ژن درمانی در آینده امید به درمان آنها افزایش یافته است.

بیماری‌های شایع در جوانان و بزرگسالان

وی به بیماری CSR در جوانان اشاره کرد و گفت: این بیماری ناشی از استرس بیشتر است و در بیشتر موارد ظرف ۲ تا ۳ ماه درمان می‌شود. در غیر این صورت، اقدامات تهاجمی‌تر لازم خواهد بود.

پارگی شبکه‌ی و خطرات میانسالی

نیک اقبال افزود: پارگی شبکه‌ی در افراد میانسال با سابقه جراحی چشم، ضربه، نزدیک‌بینی شدید یا سابقه خانوادگی شایع است و در صورت مراجعه زودهنگام، قابل درمان است. اگر گذردنگدگی شبکه‌ی رخ دهد، جراحی ضروری خواهد بود.

مشکلات چشمی ناشی از دیابت و کهنسالی

عضو هیأت مدیره انجمن چشم پزشکی ایران تأکید کرد: دیابت یکی از عوامل اصلی بروز مشکلات شبکه‌ی در میانسالی است و دژنراسیون ماکولا در سالمندی عامل کم بینایی برخی افراد مسن است. آزمایش منظم بینایی توسط خود فرد و مراجعه سریع به چشم‌پزشک می‌تواند مانع پیشرفت این بیماری‌ها شود.

ضرورت ترک سیگار و مراقبت از چشم در حوادث وی، سیگار را از عوامل خطر بروز بیماری‌های شبکه‌ی دانست و گفت: آب سیاه یا گلوکوم از بیماری‌های مرموزی است که در افراد مستعد یا دیابتی رخ می‌دهد و قابل کنترل با دارو یا جراحی است. همچنین حودت و ضرایب چشمی در جوانان و کارگران می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به چشم وارد کند که با اقدامات پیشگیرانه قابل جلوگیری است.

این فوق تخصص بیماری‌های شبکه‌ی و زجاجیه، بر معاینه منظم سالانه برای افراد سالم و برنامه‌ریزی معاینات دوره‌ای توسط پزشک برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای تأکید کرد.

راهکارهایی جادویی برای جلوگیری از نقرس

با دنبال کردن چند راهکار جادویی می‌توان از ابتلا به نقرس جلوگیری کرد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی - نوشیدن مقدار زیادی آب به دفع اسید اوریک اضافی از طریق ادرار کمک می‌کند. هیدراتاسیون مناسب نیز از عملکرد کلیه‌ها پشتیبانی می‌کند و باعث می‌شود بدن راحت‌تر از شر اسید اوریک خلاص شود و خطر ابتلا به نقرس و سایر مشکلات مرتبط را کاهش دهد.باین حال، طبق گفته Money Contro، انجام برخی اقدامات نیز می‌تواند به کاهش شدت حملات نقرس کمک کند.

فیبر بیشتری بخورید

رژیم غذایی غنی از فیبر می‌تواند به تنظیم سطح اسید اوریک با جذب آن در جریان خون و کمک به حذف آن از طریق دفع کمک کند. برای ارتقای سطح اسید اوریک سالم، غذاهای پر فیبر مانند بلغور جو دوسر، میوه‌ها و سبزیجات بخورید.

از خوردن غذا و نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید

نوشیدنی‌ها و غذاهای شیرین شده با فروکتوز همچنین می‌توانند سطح اسید اوریک را افزایش دهند و خطر حملات نقرس را افزایش دهند.



میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات، کاهش مصرف نمک، قند و چربی‌های مضر ضروری است. هرچه این مواد را کمتر مصرف کنیم، سیستم ایمنی قوی‌تری خواهیم داشت.

تغذیه مناسب راهی برای مقابله با آلودگی هوا

وی در مورد تغذیه مناسب در شرایط آلودگی هوا، گفت: نوشیدن مایعات و آب به میزان کافی در اولویت است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، ماهی به دلیل امگا ۳، حبوبات و حداقل ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز توصیه می‌شود.

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه و وزارت بهداشت ادامه داد: افرادی که به دلیل فعالیت روزانه بالا به دنبال افزایش انرژی هستند، به‌جای مصرف بیش از حد قهوه و شکلات، بهتر است رژیم غذایی متنوعی شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، پروتئین‌ها و لبنیات داشته باشند. همچنین، کاهش وزن تدریجی و تأمین مواد مغذی موردنیاز بدن از طریق تغذیه سالم می‌تواند خستگی را کاهش دهد. در صورت ادامه احساس کرحتی، بررسی کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های موردنیاز ضروری است.

ناگفته‌هایی از یک قاتل محبوب!



متخصصان معتقدند نوشیدنی‌های انرژی‌زا ۳۰ درصد ضریان قلب را افزایش داده و باعث ایجاد ریتم غیرطبیعی ضریان می‌شود؛ ریتم غیر طبیعی ضریان قلب می‌تواند منجر به سکنه و مرگ افراد شود.

خبرگزاری مهر - گروه سلامت: سال‌های زیادی از معرفی اولین نوشابه‌های انرژی‌زا به بازار جهان و ایران نمی‌گذرد، اما طی همین زمان این نوشابه‌ها طرفداران پر و پا قرص خود را به ویژه میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده‌است. این درحالی است که هر چه جلوتر می‌رویم، مطالعات مربوط به این نوشیدنی‌ها، مشابه مطالعات قدیمی‌تر نشان می‌دهد که استفاده مستمر از آن‌ها، عوارضی بسیار جدی به دنبال دارد، اما این عوارض چیست و آخرین مطالعات در این زمینه چه می‌گویند؟

در مطالعات متعددی که طی ۱۰ سال گذشته انجام شده، به دفعات مشخص شده است که مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا می‌تواند به کلیه‌ها آسیب جدی وارد کند. در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است محققان دانشگاه فلوریدا به این نتیجه رسیدند که مصرف بالای این نوشابه‌ها به واسطه داشتن میزان بالای ماده تورین، می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه‌ها شود. این موضوع حتی وقتی فرد تنها برای مدتی کوتاه سراغ مصرف زیاد این نوشابه‌ها می‌رود هم می‌تواند روی دهد.

افزایش فشار خون

محمد حاجی فرجی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با نوشابه انرژی‌زاو عوارض این نوع نوشیدنی‌ها بر روی جسم و روح کودکان و نوجوانان گفت: باور عامه این است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انرژی و تحمل بیشتری به فرد در انجام فعالیت‌های سیستمی، روحی و روانی می‌دهد. ترکیب اصلی این نوع نوشابه‌ها کافئین، جنسینگ، عصاره گوارانا (GUARANA)، شکر، گروهی از ویتامین‌های ب و تا حدودی ال-کارنیتین (L-CARNITINE) که برای ورزشکاری‌ها کاربرد داشته و به صورت مکمل برای افزایش انرژی، کاهش خستگی، تمرکز و افزایش نشاط در فرد مصرف می‌شود.

وی ادامه داد: نکته قابل توجه در رابطه با این نوع نوشیدنی‌ها تغییراتی است که در سیستم بدن افراد ایجاد کرده و باعث مشکلاتی اعم از فشار خون، سرعت و ریتم ضریان قلب را بالا می‌برد، ناتوانی در عملکرد قلبی می‌شوند. به عبارتی فانکشن (وظیفه) و مکانیزم بدن را دچار تغییر می‌کنند.

عوارض کافئین در نوشابه‌های انرژی‌زا

حاجی فرجی اذعان کرد: ماده مؤثر و اصلی این نوشیدنی‌های انرژی‌زا کافئین است و به طور معمول کافئین می‌تواند علائمی اعم از افزایش استرس، پرخاشگری، خشونت و افزایش سطح

کورتیزول (هورمون استرس) به خصوص برای کودکان و

نوجوانان ایجاد کند. تحقیقات نشان داده افرادی که از نوشابه انرژی‌زا استفاده می‌کنند علامت استرس ناشی از کافئین داشته و به طور معمول این نوشیدنی‌ها کیفیت خواب را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وی افزود: همچنین نوشابه‌های انرژی‌زا روی عملکرد معده تأثیر گذاشته و برای افراد مشکلات هاضمه و التهاب معده ایجاد می‌کند، حتی می‌تواند مستعد به بروز التهاب کبدی و کبد چرب نیز شود. یکی دیگر از مشکلاتی که می‌تواند برای فرد به وجود آورد به دلیل شکر و قند استفاده شده در این نوع نوشیدنی‌ها چاقی و اضافه‌وزن را برای افراد ایجاد کرده و احتمال دیابت را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین با توجه به عوارضی که می‌تواند برای افراد ایجاد کند، استفاده از این نوع نوشیدنی‌ها به بیماران قلبی، زنان باردار و شیرده، بیماران دیابتی و مبتلا به فشار خون و کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.

خطرات نوشابه‌های انرژی‌زا برای قلب

متخصص تغذیه بیان کرد: مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا برای قلب تنها به افزایش ضریان قلب ختم نشده و باعث بروز حمله قلبی به ویژه در افرادی که مستعد هستند ایجاد خواهد کرد. نکته ل‌ذها افراد توصیه می‌شود مراقب مصرف این نوع از نوشیدنی‌ها باشند. ضریان طبیعی قلب بین ۶۰ تپش است اما زمانی که نوشیدنی انرژی‌زا مصرف می‌شود ضریان قلب حدود ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند و اگر فرد مستعد به حملات قلبی باشد، منجر به فیبریلاسیون دهلیزی یعنی ریتم غیر طبیعی ضریان قلب شودوی در ادامه گفت: ریتم غیر طبیعی قلب می‌تواند منجر به سکنه قلبی مغزی شود. به طور معمول این نوع نوشابه‌ها در هر ساین دو برابر میزان معمولی که یک فرد به طور روزانه از جای یا قهوه استفاده می‌کند کافئین بیشتری دارد. یعنی اگر فردی بخواهد روزانه دو لی سه نوشابه انرژی‌زا مصرف کند، کافئین در بدنش از حد مجاز بالاتر رفته و خطرات و عوارض در بدن فرد افزایش پیدا خواهد کرد. نکته مهم دیگر این است که افزایش مصرف کافئین به ویژه نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند میزان اثربخشی کافئین میزان کلسیم، که قلب منتشر می‌کند را افزایش داده و باعث تشدید ضریان قلب در فرد شود.

آمار مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا

حاجی فرجی تصریح کرد: نکته دیگر این است که ثابت شده ۶۵ درصد افراد از نوشابه استفاده کرده و در معرض حمله قلبی قرار گرفته و علاوه بر آن به گفته متخصصین کلیه و مجاری، نوشابه‌های انرژی‌زا ادرار فرد را افزایش داده و توصیه می‌شود از نوشیدن این نوشابه‌های انرژی‌زا خودداری شود؛ زیرا موجب کاهش سطح سدیم در ادرار شده و روی پلاسما تأثیر می‌گذارد.

کمک می‌کند.از جمله غذاهای غنی از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، توت فرنگی و فلفل دلمه‌ای می‌تواند به کنترل سطح آن کمک کند.
گیلاس و توت بخورید
ناب شده است که گیلاس، به ویژه گیلاس ترش، به دلیل خواص ضد التهابی، سطح اسید اوریک را کاهش می‌دهد.
لواح توت‌ها مانند توت فرنگی و زغال اخته نیز حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است به کاهش اسید اوریک کمک کند.
وزن سالم را حفظ کنید
اضافه وزن بدن می‌تواند منجر به افزایش تولید اسید اوریک شود که مدیریت وزن را بسیار مهم می‌کند.کاهش تدریجی وزن و حفظ یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک و کاهش خطر حملات نقرس کمک کند.
گیاهانی مانند چای گزنه، فاصدک و زردچوبه دارای خواص ضد التهابی هستند و می‌توانند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کنند.
گنجاندن این داروهای طبیعی در رژیم غذایی می‌تواند مدیریت اسید اوریک را در طول زمان پشتیبانی کند.



محدود کردن نوشابه ها، شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده شیرین می‌تواند کنترل اسید اوریک را تا حد زیادی بهبود بخشد.

ویتامین C مصرف کنید

ویتامین C با بهبود عملکرد کلیه و کاهش تجمع اسید اوریک به کاهش سطح اسید اوریک

خواص بی نظیر تخم بلدرچین



تخم بلدرچین، با ارزش غذایی بی‌نظیر و خواص درمانی فراوان، به تقویت سیستم ایمنی، افزایش انرژی، بهبود عملکرد مغزی و سلامت قلب کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر؛ خواص شگفت‌انگیز تخم بلدرچین برای سلامتی تخم بلدرچین یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی طبیعی است که از دیرباز در رژیم غذایی بسیاری از جوامع جایگاه ویژه‌ای داشته است. این تخم‌های کوچک اما پرخاصیت، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات مفیدی هستند که می‌توانند نقش مهمی در سلامت بدن ایفا کنند. برخلاف تخم مرغ‌های معمولی، تخم بلدرچین دارای میزان بیشتری از برخی مواد مغذی بوده و مصرف آن برای افراد در هر سنی توصیه می‌شود.

تخم بلدرچین حاوی مقادیر قابل توجهی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B، ویتامین A، ویتامین E، آهن، فسفر و روی است. این مواد مغذی برای عملکرد مناسب بدن ضروری بوده و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، افزایش سطح انرژی و بهبود عملکرد مغزی دارند.

کمک به سلامت قلب و عروق

میزان کلسترول در تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ کمتر است که این امر آن را به گزینه‌ای مناسب برای افراد دارای مشکلات قلبی تبدیل می‌کند. تقویت سیستم ایمنی بدن یکی از مهم‌ترین مزایای مصرف تخم بلدرچین، تأثیر آن بر تقویت سیستم ایمنی است.

به دلیل وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین A و ویتامین E، این تخم می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاوم‌تر کند. علاوه بر این، پروتئین باکیفیت موجود در تخم بلدرچین به تقویت بافت‌های بدن کمک کرده و فرآیند بازسازی سلولی را تسریع می‌کند. افزایش سطح انرژی و کاهش خستگی وجود ویتامین‌های گروه B و آهن در تخم بلدرچین، به افزایش تولید گلبول‌های قرمز و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

این امر باعث افزایش سطح اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن شده و در نتیجه، انرژی فرد را افزایش می‌دهد. مصرف تخم بلدرچین به‌ویژه برای افرادی که دچار کم‌خونی هستند، توصیه می‌شود، زیرا می‌تواند ضعف و خستگی ناشی از کمبود آهن را برطرف کند.

بهبود عملکرد مغزی و تقویت حافظه

یکی دیگر از خواص قابل توجه تخم بلدرچین، تأثیر آن بر بهبود عملکرد مغز است. اسیدهای آمینه و مواد مغذی موجود در این تخم، به تقویت سلول‌های عصبی کمک کرده و حافظه و تمرکز را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، مصرف آن برای دانش‌آموزان، دانشجویان و افراد مسن توصیه می‌شود.

همچنین، به دلیل وجود کولین، تخم بلدرچین می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر کمک کند. کمک به سلامت قلب و عروق برخلاف تصور عمومی که تخم‌ها دارای کلسترول بالایی هستند، تخم بلدرچین حاوی چربی‌های مفیدی است که می‌توانند سطح کلسترول بد خون را کاهش دهند.

کمک به بهبود بیماری‌های تنفسی

ترکیباتی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارند و می‌توانند از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کنند. مصرف منظم تخم بلدرچین می‌تواند به کاهش فشار خون و تنظیم ضریان قلب کمک کند. کمک به بهبود بیماری‌های تنفسی یکی از خاصیت‌های جالب توجه تخم بلدرچین، تأثیر آن بر بهبود بیماری‌های تنفسی مانند آسم، برونشیت و آلرژی‌های فصلی است.

تقویت سلامت پوست و مو

این ماده غذایی حاوی ترکیبات ضدالتهابی است که به کاهش التهاب در مجاری تنفسی کمک کرده و عملکرد ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی گزارش داده‌اند که پس از مصرف منظم تخم بلدرچین، علائم حساسیت آن‌ها کاهش یافته است. تقویت سلامت پوست و مو ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در تخم بلدرچین نقش مهمی در حفظ سلامت پوست و مو ایفا می‌کنند. ویتامین A و ویتامین F، به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی، از پوست در برابر آسیب‌های محیطی محافظت کرده و روند پیری را کند می‌کنند. همچنین، پروتئین موجود در این تخم به تقویت ریشه‌های مو کمک کرده و مانع از ریزش مو می‌شود.

با توجه به فواید فراوان تخم بلدرچین، می‌توان آن را به عنوان یک گزینه سالم و مغذی در رژیم غذایی روزانه گنجاند. این تخم کوچک اما مغذی، تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت بدن دارد و مصرف منظم آن می‌تواند باعث بهبود عملکرد ارگان‌های حیاتی، تقویت سیستم ایمنی، افزایش سطح انرژی و بهبود سلامت پوست و مو شود.

بازسازی و زیاسازی پوست با تخم بلدرچین

وجو آنتی اکسیدان در تخم بلدرچین باعث می‌شود تا مصرف تخم بلدرچین تأثیر زیادی بر روی پوست داشته باشد. تخم بلدرچین باعث جلوگیری از ایجاد چین و چروک، پیری زودترش و برخی از بیماری‌های پوستی مانند خشکلی و ترک می‌شود.
کاهش فشار خون
وجود پتاسیم کافی در تخم بلدچین باعث می‌شود تا قلب در برابر اثرات مضر محافظ شود. طبق بررسی‌های انجام گرفته شده پتاسیم باعث کاهش فشار خود در بدن می‌شود. همچنین در نظر داشته باشید پتاسیم باعث می‌شود تا رگ‌های عروقی گشاد شده و جریان خون در بدن افزایش چشمگیری داشته باشد. به همین دلیل استرس، اضطراب و ... در بدن به صورت چشمگیری کاهش پیدای می‌کند.
رشد استخوان آسیب دیده و استخوان در کودکان
در تخم بلدرچین وجود اسید آمینه لیزین باعث رشد استخوان‌ها در افراد به ویژه در سنین کودکی می‌کند و به همین خاطر است که پزشکان استفاده از تخم بلدرچین برای کودکان را توصیه می‌شود.