

خوردنی هایی که به کاهش آلرژی کمک می کنند



هیچ ماده غذایی نمی‌تواند درمانی قطعی برای آلرژی باشد، اما میوه‌ها و سبزیجات برای کل بدن مفید هستند. باشگاه خبرنگاران جوان - اگر با آغاز بهار، علائم آلرژیک فصلی مانند عطسه، آبریزش و خارش چشم و بینی، خارش گلو و حتی گاهی حمله‌های سینوسی، باعث و آزارتان می‌شود بد نیست بدانید که برخی خوردنی‌ها می‌توانند تا حدی تأثیر آنتی‌هیستامین داشته باشند و با مصرف آنها ممکن است علائم آلرژی در شما کاهش یابد.

هرچند هیچ ماده غذایی نمی‌تواند درمانی قطعی برای آلرژی باشد، اما میوه‌ها و سبزیجات برای کل بدن مفیدند. آنها سرشار از مواد مغذی‌ای هستند که می‌توانند بدن را سالم‌تر نگه دارند.

همچنین برخی از آنها ممکن است از شما در برابر محرک‌های آلرژی فصلی محافظت کنند.

به گزارش نشریه تخصصی «وب‌ام‌دی»، در ادامه این مطلب به تعدادی از مواد غذایی مفید در این زمینه اشاره شده است:

پیاز، فلفل، انواع توت و جعفری همگی دارای ترکیبی موسوم به «کوئرتستین» هستند. دکتر «السون‌هاس»، پزشک متخصص در این باره می‌گوید کوئرتستین یک ماده شیمیایی گیاهی طبیعی است.

کوئرتستین یک فلاونوئید طبیعی است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و به کاهش استرس

اکسیداتیو در بدن کمک می‌کند

به گفته‌هاس، این ماده شیمیایی ممکن است واکنش‌های هیستامین را کاهش دهد. هیستامین‌ها بخشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن به محرک‌های حساسیت‌زا هستند.

کیوی هم به عنوان میوه‌ای غنی از ویتامین C می‌تواند مفید باشد. این ویتامین می‌تواند هیستامین را در بدن کاهش دهد. شما همچنین می‌توانید ویتامین C را از بسیاری از غذاها از جمله پرتقال و سایر مرکبات دریافت کنید.

ناناس هم دارای آنزیمی به نام «بروملین» است. به گفته دکتر «لاورنس روزن»، پزشک عمومی، بروملین نیز می‌تواند باعث کاهش تحریک در بیماری‌های آلرژیک مانند آسم شود.

ماهی تن، سالمون و ماهی خال‌خالی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. هر هفته دو وعده ماهی مصرف کنید. یک مطالعه در ژاپن نشان داد زنانی که ماهی بیشتری می‌خورند، سطوح پایین‌تری از علائم «تب یونجه» را دارند که به آن رینیت آلرژیک نیز می‌گویند.

ماهی خال‌مخالی یا اسقومی‌ر اطلس به یکی از انواع تون‌ماهیان گفته می‌شود

تب یونجه یا رینیت آلرژیک یک بیماری شایع است که علائمی شبیه به سرماخوردگی دارد. علائمی مانند عطسه، احتقان، آبریزش بینی و حملات سینوسی از جمله شایع‌ترین

نیمرو یا آب‌پز کدام بهتر است؟



مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند. مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده، اهمیت این مواد مغذی را برای سلامت کلی نشان می‌دهد. با حدود ۷۸ کالری در هر تخم مرغ آب‌پز بزرگ، این ماده غذایی یک گزینه کم کالری است که به خوبی در برنامه‌های مدیریت وزن قرار می‌گیرند.

ارزش غذایی املت یا نیمرو

املت با استفاده از مواد پرکننده مختلف مانند سبزیجات، پنیر و حتی گوشت، روشی همه‌کاره برای لذت بردن از تخم مرغ ارائه می‌دهند.

این اعتطاف‌پذیری می‌تواند پروفایل تغذیه‌ای را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. به عنوان مثال، افزودن سبزیجات، محتوای فیبر را افزایش می‌دهد و ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری را فراهم می‌کند. با این حال، ارزش غذایی یک املت بسته به مواد مورد استفاده می‌تواند بسیار متفاوت باشد. در حالی که املت ساده‌ای که فقط با تخم مرغ درست می‌شود ممکن است دارای پروتئین مشابه با تخم مرغ آب‌پز باشد، افزودن پنیر یا روغن‌های آشپزی می‌تواند کالری و چربی‌های ناسالم را افزایش دهد. کولین موجود در تخم مرغ باعث رشد مغز و بهبود حافظه و عملکرد شناختی می‌شود. با این حال، مصرف تخم مرغ در زمان مناسب برای بهره‌مندی از فواید آن نیز مهم است.

املت همچنین حاوی چربی‌های سالم از خود تخم مرغ است که برای سلامت قلب مفید است. این چربی‌ها شامل چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که می‌توانند به کاهش سطح کلسترول کمک کنند. با این حال، توجه به مقدار پنیر یا روغن در طول پخت و پز برای جلوگیری از مصرف بیش از حد کالری مهم است و می‌تواند به طور طبیعی بر سطح کلسترول تأثیر بگذارد.

مقایسه کالری

تخم مرغ آب‌پز از نظر کالری دست‌بالا دارد. یک تخم مرغ آب‌پز تقریباً ۷۸ کالری دارد و تقریباً هیچ چربی ندارد. املت به دلیل مواد تشکیل دهنده می‌تواند کالری بسیار متغیری داشته باشد. از یک طرف، سبزیجات در املت، افزودنی‌های سالمی هستند.

با این حال، پنیر یا روغن‌هایی که با سس اضافی استفاده می‌شوند می‌توانند سطح کالری را به میزان قابل توجهی

نوشیدنی‌هایی برای پیشگیری

از وزوز گوش



استفاده از هدفون یا ایرباد با صدای پایین، در محیط‌های پر سر و صدا باعث کاهش خطر وزوز گوش در افراد می‌شود.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه و فیبر بیشتر یا نوشیدن شیر و قهوه بیشتر ممکن است از وزوز آزاردهنده و مداوم که می‌تواند افراد را به حوصلس پرتی سوق دهد، جلوگیری کند.

محققان گزارش دادند که به نظر می‌رسد تغییرات ساده رژیم غذایی خطر ابتلاء به وزوز گوش را کاهش می‌دهد.

تیم تحقیقاتی به رهبری محقق ارشد «کین زیو ژلنگ» از دانشگاه طب سنتی چینی چنگدو در سیچوان چین، نتیجه‌گیری کرد: «پیش‌بینی می‌شود که رویکردهای مبتنی بر رژیم غذایی برای پیشگیری از وزوز گوش نقش مهمی در مدیریت مزمن این عارضه داشته باشند.»

محققان می‌گویند: «شواهد موجود نشان می‌دهد که مصرف میوه، فیبر غذایی، کافئین و لبنیات ممکن است با کاهش بروز وزوز در ارتباط باشد.»

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، از هر شش (۱۴٪) بزرگسال یک‌نفر به وزوز گوش مبتلا است.

اگرچه قرار گرفتن در معرض صدای بلند یک عامل خطر کلیدی برای مشکل شنوایی است، محققان نوشتند: «منشا وزوز گوش ناشناخته است و طیفی از عوامل را شامل می‌شود.»برای بررسی شواهد، محققان داده‌های هشت مطالعه قبلی را که به ارتباط بالقوه بین وزوز گوش و رژیم غذایی پرداخته بودند، جمع‌آوری کردند. این مطالعات شامل بیش از ۳۰۰ هزار نفر بود. نتایج نشان داد که افزایش مصرف برخی غذاها خطر وزوز گوش را کاهش می‌دهد:

میوه‌ها ۲۵ درصد

لبنیات ۱۷ درصد

کافئین ۱۰ درصد

فیبر ۹ درصد.

به گفته محققان، این غذاها ممکن است با تأمین مواد مغذی خاصی که از سلامت شنوایی محافظت می‌کند، بر خطر وزوز گوش تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، به گفته محققان، کافئین ممکن است باعث ترشح هورمون‌هایی شود که از اعصاب مرتبط با شنوایی محافظت می‌کنند، در حالی که میوه‌ها و فیبر ممکن است سطح قند خون را حفظ کرده و از التهاب بالقوه مضر جلوگیری کنند. محققان افزودند: «مکانیسم‌های اصلی ممکن است شامل اثرات محافظتی این رژیم‌ها بر رگ‌های خونی و اعصاب، و همچنین خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آن‌ها باشد.» با این حال، به دلیل کیفیت پایین شواهد موجود، بسیار مهم است که یافته‌ها با احتیاط تفسیر شود.

در این بررسی هیچ مدرکی برای غذاهای دیگری که به طور بالقوه ممکن است خطر وزوز گوش را کاهش دهند، مانند شکلات، سبزیجات، تخم مرغ، گوشت یا ماهی پیدا نشد.

به گفته محققان، مطالعاتی که در این بررسی گنجانده شده است نیز نمی‌تواند از رابطه میزان دوز مصرفی-پاسخ بین این غذاها و وزوز گوش پشتیبانی کند.

به عبارت دیگر، خوردن مقادیر زیاد میوه یا مصرف مقدار زیادی کافئین لزوماً محافظت فزاینده‌ای در برابر وزوز گوش ایجاد نمی‌کند.

افزایش عجیب اضافه‌وزن و چاقی

در کشور

معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران از رشد بی‌سابقه اضافه‌وزن در کشور خبر داد و آن را یکی از چالش‌های جدی نظام سلامت کشور دانست.

به گزارش مهر، فرشید عابدی معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران در اولین اجلاس مدیران ارشد سازمان بیمه سلامت ایران در سال ۱۴۰۴ افزود: اقدامات غیرضروری پزشکی می‌تواند منجر به ضررهای مالی و روانی شوند. هدف گذاری اصلی این است که از عوارض ناشی از مداخلات پزشکی غیرضروری جلوگیری شده و مواجهه بی‌مورد با خدمات پزشکی کاهش یابد.

وی ادامه داد: مهمترین دلیل برای ضرورت توجه و اولویت داشتن پیشگیری سطح چهارم در سازمان بیمه سلامت ایران، کمبود منابع است. البته مهمترین چالش این که میزان آگاهی جامعه نسبت به مفهوم پیشگیری سطح چهارم کم بوده و همچنین در برابر تغییر رویه‌های سنتی در ارائه خدمت، مقاومت وجود دارد. همچنین به هماهنگی بین سازمانی شامل بیمه‌ها، وزارت بهداشت و بیمارستان‌ها نیازمندیم.

معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران درباره راهکارهای اجرای پیشگیری سطح چهارم اظهار کرد: باید نسخه نویسی اجتماعی را بپذیریم. این روش بر اساس نیازهای اجتماعی بیماران، آنها را به سازمان‌های غیردولتی، خیرین، شهروندان داوطلب و تشکلهای مردمی مرتبط با تعیین کننده‌های اجتماعی سلامت معرفی می‌کند. هدف اصلی این رویکرد، بهبود شرایط زندگی بیماران و ترمیم محیط پیرامونی آنهاست تا به این طریق، در بهبودی جسمی و روانی آنها کمک شود.عابدی بیان کرد: از سال ۱۳۹۹ تا سال ۱۴۰۱ میزان چاقی و اضافه‌وزن به شکل عجیبی در کشور افزایش داشته و همچنین ۶ درصد افزایش فشار خون داشتیم، اما درمان موثر فشار خون در کشور، ۴۰ درصد است. میزان ابتلاء به بیماری دیابت در کشور از ۱۰ به ۱۴ درصد رسیده است. البته پوشش ۶۵ درصدی برای بیماران مبتلا به دیابت خوب است و با این حال میزان موثر بودن درمان دیابت، ۲۷ درصد برآورد می‌شود.

بنابر اعلام سازمان بیمه سلامت، وی افزود: برآوردها می‌گویند روند درصد بیماران مبتلا به فشارخون در افراد بالای ۳۰ سال تا سال ۱۴۳۰ به صد درصد خواهد رسید و این نشان دهنده مسیر و روند نادرست است و همچنین تا سال ۱۴۲۰ میزان دیابت و پیش دیابت در افراد بالای ۳۰ سال نیز به صد درصد خواهد رسید. معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران گفت: فرهنگ‌سازی و اطلاع رسانی، توسعه پیشگیری نخستین، پیاده سازی برنامه‌های پیشگیری سطح چهارم، خرید سامانه‌های خود مراقبتی، پیاده سازی آئین نامه اجرایی بندج ماده ۷۳ از جمله برنامه‌های این معاونت در سال ۱۴۰۴ خواهد بود.

افزایش دما می‌تواند فعالیت

مغزی کودکان را تغییر دهد



تحقیقات جدید هلندی نشان می‌دهد که افزایش دمای کره زمین فقط سیاره ما را تغییر نمی‌دهد، بلکه ممکن است مغز در حال رشد کودکان ما را نیز تغییر دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان - دانشمندان کشف کرده‌اند که قرار گرفتن در معرض دمای بالا بر عملکرد مغز در سنین پیش از نوجوانی تأثیر می‌گذارد و به طور بالقوه توضیح می‌دهد که چرا امواج گرما با افزایش مراجعه به اورژانس‌های سلامت روان در میان جوانان مرتبط است.به نقل از اس‌اف، در سال ۲۰۲۴، زمین گرم‌ترین سال ثبت شده خود را تجربه کرد و پیش‌بینی می‌شود که دمای جهانی در طی پنج سال به ۵.۱ درجه سانتیگراد بالاتر از سطح قبل از صنعتی شدن برسد. با تشدید تغییرات اقلیمی، درک اثرات آن بر سلامت انسان به‌ویژه برای جمعیت‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان ضروری‌تر می‌شود.

تأثیر گرما بر مغزهای جوان

تا به حال، ما می‌دانستیم که دمای شدید با رویدادهای حاد سلامت روان در جمعیت‌های جوان مرتبط است و بازدید از اتاق‌های اورژانس در طول موج‌های گرما برای شرایطی از اختلالات سازگاری گرفته تا اضطراب و آسیب‌رسانی به خود افزایش می‌یابد. آن چه که ما متوجه نشدیم، این است که چرا این اتفاق می‌افتد. این مطالعه اولین شواهد نوروبیولوژیکی را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد چگونه دما به طور مستقیم بر عملکرد مغز در کودکان تأثیر می‌گذارد.گروهی از محققان در روتردام، ۲۲۲۹ کودک ۹ تا ۱۲ ساله را مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که دمای بالاتر در طول هفته قبل از تصویربرداری مغز با کاهش اتصال در شبکه‌های مغزی کلیدی مرتبط است. این یافته‌ها اولین شواهد نوروبیولوژیکی را ارائه می‌دهد که چگونه دما به طور مستقیم بر عملکرد مغز در کودکان تأثیر می‌گذارد.

اسکن مغز نشان داد که قرار گرفتن در معرض گرما به طور خاص بر سه شبکه مهم مغز تأثیر می‌گذارد: شبکه جدار داخلی که به ادغام اطلاعات در مورد بدن و فضای اطراف ما کمک می‌کند و باعث افزایش خودآگاهی و چشم‌انداز می‌شود.

شبکه برجسته که محرک‌های مهم را تشخیص می‌دهد و به تنظیم احساسات کمک می‌کند. تحقیقات ارتباط کمتر در این شبکه را با افزایش افکار خودکشی در نوجوانان مبتلا به افسردگی مرتبط دانسته است. هیبوکامپ، برای یادگیری و حافظه ضروری است و همچنین به بدن کمک می‌کند به عوامل استرس‌زا پاسخ دهد و سیستم‌های پاسخ به استرس را تنظیم می‌کند.

اثر دما روز قبل از اسکن مغز قوی‌ترین بود و به تدریج در روزهای قبل‌تر کاهش می‌یافت که نشان‌دهنده تأثیر نسبتاً فوری، اما موقت قرار گرفتن در معرض گرما است.

تغییرات آب و هوا و سلامت روان

تأثیری که در هر دو فصل سرد و گرم وجود داشت، بسیار نگران‌کننده بود که نشان می‌دهد هم‌دمای بالای مطلق و هم دمای بالای خارج از فصل بر مغز تأثیر می‌گذارند. این با یافته‌های قبلی در مورد دما و رویدادهای حاد سلامت روان مطابقت دارد.

یافته‌های مربوط به شبکه برجسته نگرانی‌های خاصی را با توجه به ارتباط ثابت آن با افکار خودکشی ایجاد می‌کند. محققان پیشنهاد می‌کنند که کاهش اتصال عملکردی در این شبکه ممکن است تا حدی ارتباط بین دمای بالا و میزان خودکشی را که در مطالعات قبلی مستند شده بود، توضیح دهد.

چندین مکانیسم می‌تواند این نتایج را توضیح دهد. از دست دادن آب بدن یکی از احتمالات است. کودکان در مواجهه با گرما سریعتر از بزرگسالان مایعات بدن خود را از دست می‌دهند. اختلال خواب ناشی از دمای بالای شب نیز می‌تواند نقش داشته باشد، زیرا محرومیت از خواب بر اتصال در شبکه برجسته تأثیر می‌گذارد.

محافظت از ذهن‌های جوان در دنیای گرم

از دیدگاه بهداشت عمومی، این یافته‌ها که در مجله آکادمی روانپزشکی کودکان و نوجوانان آمریکا منتشر شده است، اهمیت محافظت از کودکان در برابر گرمای بیش از حد را نشان می‌دهد. با گرم‌تر شدن تابستان‌ها و افزایش امواج گرما، دسترسی بهتر به منابع خنک کننده، برنامه‌های کمک انرژی و افزایش فضا‌های سبز ممکن است برای محافظت از رفاه شناختی و عاطفی حیاتی باشد.

برای والدین و مربیان، این تحقیق نشان‌دهنده آن است که در هوای گرم باید توجه بیشتری به کودکان داشته باشند. اطمینان از هیدراتاسیون مناسب، خواب کافی و دسترسی به محیط‌های خنک ممکن است به کاهش این اثرات عصبی کمک کند.

تغییرات مغزی مشاهده شده در دماهایی رخ داده است که بسیاری آن را گرم، اما نه شدید در نظر می‌گیرند. این نشان می‌دهد که حتی گرمای متوسط می‌تواند بر عملکرد مغز در ذهن‌های در حال رشد تأثیر بگذارد.همانطور که محققان خاطرنشان می‌کنند، سیاست‌های بهداشت عمومی با هدف محافظت از کودکان در برابر دمای بالا ممکن است اثرات بالقوه آنها را بر عملکرد مغز کاهش دهد.منبع: ایسنا