

شاخص BMI؛ معیار دقیق سلامت

یا گمراه کننده برای ورزشکاران؟

متخصص تغذیه، گفت: شاخص BMI برای ورزشکاران با توده عضلانی بالا دقیق نیست و استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری چربی و عضله بدن ضروری است.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با مهر گفت: شاخص توده بدنی (BMI) برای افراد بالغ به طور معمول به شرح زیر طبقه‌بندی می‌شود: اگر شاخص BMI کمتر از ۱۸/۵ باشد، فرد دچار لاغری شدید است. در صورتی که BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۰ قرار گیرد، به معنی کمبود وزن است.

وی افزود: اگر شاخص BMI بین ۲۰ تا ۲۵ باشد، وزن فرد طبیعی و سالم تلقی می‌شود. در صورتی که BMI بین ۲۵ تا ۲۷ باشد، فرد دچار اضافه وزن است. اگر شاخص BMI بین ۲۷ تا ۳۰ باشد، اضافه وزن قابل توجهی وجود دارد. در صورتی که BMI بین ۳۰ تا ۳۵ باشد، فرد دچار چاقی درجه یک است و اگر BMI بین ۳۵ تا ۴۰ باشد، به معنی چاقی درجه دو است.

چطور بدون وابستگی

به کافئین، خستگی را از

خود دور کنیم؟

تحقیقات نشان می‌دهد که یک تحرک کوچک چند دقیقه‌ای می‌تواند شما را برای یک روز شارژ کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خبر خوب این است که بسیاری از جایگزین‌ها از مواد غذایی مناسب گرفته تا سبک‌های زندگی می‌توانند رخوت روزانه را دور کرده و وابستگی به کافئین را کاهش دهند.

انجام ورزش‌های با ریتم تند: تحقیقات نشان می‌دهد که یک تحرک کوچک چند دقیقه‌ای می‌تواند شما را برای یک روز شارژ کند.

استفاده از دوش آب سرد: آب سرد سیستم بدنی شما را تحریک می‌کند و به گردش خون سرعت می‌بخشد و این موضوع باعث هوشیاری شما می‌شود. می‌توانید ابتدا با یک دوش آب گرم خودتان را آرام کنید و در پنج دقیقه آخر به سراغ آب سرد بروید.

مصرف میان وعده‌های حاوی پروتئین: تکه‌های سیب، کره بادام زمینی، ساندویچ بوفالو یا بادام و میوه خشک شده می‌توانند گزینه خوبی برای شما باشند؛ اگر دچار خواب‌آلودگی و خستگی در طول روز شده‌اید.

مصرف ویتامین ب: بی‌حالی، کمبود تمرکز، اضطراب و افسردگی می‌تواند از نشانه‌های کمبود ویتامین ب در بدن شما باشد. در صورتی که به صورت مداوم احساس خستگی می‌کنید، بهتر است شروع به مصرف ب-کمپلکس کنید. راه دیگر و بهتری که می‌توانید در پیش بگیرید، مصرف مولتی ویتامین است که علاوه بر تامین ویتامین ب، سایر مواد و ویتامین‌های مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند.

مصرف وعده‌های غذایی کوچک و متعدد: خوردن وعده‌های کوچک و متعدد، گردش کالری را در بدن بهبود می‌بخشند. در مقابل وعده‌های سنگین، باعث می‌شوند تا شما خواب‌آلود شوید.

پیاده‌روی: یک پیاده‌روی ساده هم می‌تواند به اندازه یک تمرین کوچک شما را هوشیار کند. حتی حرکت آهسته و کوتاه، هوشیاری شما را پس از چند دقیقه افزایش خواهد داد.

مصرف ویتامین سی: پژوهش‌های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین ث باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. ویتامین ث همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

این بیماری‌ها باعث

جمع شدن آب در ریه

می‌شوند!

یک فوق تخصص بیماری‌های ریوی گفت: تجمع مایع در اطراف ریه‌ها می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که تنها بخشی از آن‌ها مستقیماً به ریه مربوط می‌شود.

حمید سهراب پور متخصص بیماری‌های داخلی و فوق تخصص بیماری‌های ریوی در گفتگو با مهر با اشاره به اینکه عفونت‌های ویروسی یکی از عوامل اولیه در بروز جمع شدن آب در ریه هستند، گفت: در بسیاری از موارد ویروس‌ها با ایجاد التهاب در بافت ریه یا اطراف آن، منجر به ترشح و تجمع مایع می‌شوند. اما این تنها یکی از علل متعدد این مشکل است. وی افزود: مواد شیمیایی نیز می‌توانند از طریق ایجاد واکنش‌های حساسیتی در بدن باعث تجمع مایع شوند. در برخی موارد، این واکنش‌ها به‌صورت التهاب و ترشح در فضای اطراف ریه بروز می‌کنند. علاوه‌بر این، برخی بیماری‌های عفونی، به‌ویژه آمبولی ریه، ممکن است باعث تجمع مایع در بخشی از ریه شوند که لخته در آن ایجاد شده است.

این فوق تخصص با اشاره به سایر علل گفت: در مراحل پیشرفته سرطان ریه یا حتی سایر سرطان‌هایی که به ناحیه پلور نفوذ می‌کنند، تجمع مایع یکی از علائم شایع است. این تجمع می‌تواند به دلیل درگیری مستقیم لایه بیرونی ریه یا نفوذ سلول‌های سرطانی به بافت‌های اطراف آن باشد.

سلامت

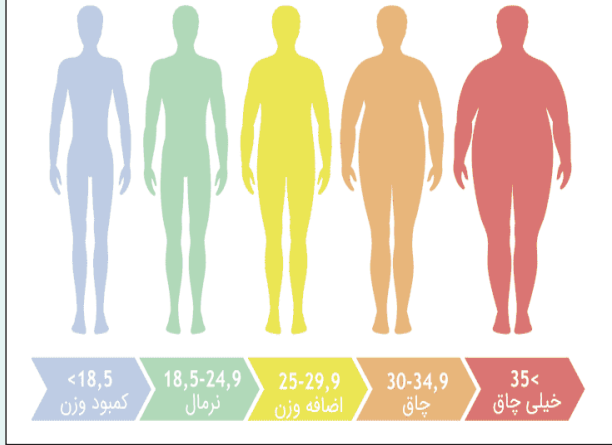
به گفته کشاورز؛ اگر شاخص BMI بالای ۴۰ باشد، فرد دچار چاقی شدید است که معمولاً به عنوان بیماری مرتبط با چاقی شناخته می‌شود و در نهایت اگر شاخص BMI بالای ۵۰ باشد، فرد دچار سوپر چاقی است که شرایط بحرانی و خطرناک به همراه دارد.

وی افزود: این تقسیم‌بندی برای افراد عادی است و برای کسانی که ورزش می‌کنند، ممکن است توده عضلانی بیشتر باشد که باعث می‌شود BMI بالا باشد، بدون آنکه فرد چاق باشد. برای همین، در ورزشکاران از دستگاه‌هایی برای اندازه‌گیری درصد چربی و عضله بدن استفاده می‌شود. برای این افراد ممکن است شاخص توده بدنی بالای ۳۰ باشد، اما همچنان عضلانی و سالم باشند.

از این رو، BMI به تنهایی در این افراد نمی‌تواند معیار دقیقی برای سنجش سلامت باشد.

به گفته کشاورز؛ اما برای افرادی که ورزش نمی‌کنند و زندگی عادی دارند اگر شاخص توده بدنی بالای ۳۰ باشد، به احتمال زیاد چاق محسوب می‌شوند و این چاقی ممکن است پیامدهای خاص خود را به همراه داشته باشد.

شاخص توده بدنی BMI



۱۰ آبمیوه طبیعی که نمی‌توانید از آن‌ها بگذرید!



و منبعی غنی از ویتامین C است که ویتامین‌ها و مواد موردنیاز بدن شما را تاحد زیادی تامین می‌کند. نوشیدن آب کیوی مانع سرماخوردگی هم می‌شود؛ بنابراین اگر اهل مزه‌های ترش هستید، این نوشیدنی را در پاییز و زمستان از دست ندهید.

۱. ترکیب لیچی و هندوانه

یک نوشیدنی عالی که گرما را از تن شما بیرون می‌کند؛ میکس سرخالو و هندوانه است. چند تکه هندوانه و سرخالو را همراه

زنجبیل و آب لیمو داخل مخلوط‌کن مخلوط کنید. سپس میکس لیچی و هندوانه را همراه چند تکه یخ در لیوان بریزید و روی آن را با برگ نعنا تازه تزئین کنید. لیچی یکی از میوه خوشمزه چینی است که در ایران آن را با نام سرخالو می‌شناسند. تهیه این میوه با توجه به این که جز میوه‌های وارداتی است و در ایران کشت و برداشت نمی‌شود، کمی سخت خواهد بود؛ بنابراین اگر آن را پیدا نکردید می‌توانید فقط از هندوانه استفاده کنید.

۲. آب کیوی

کیوی منبع غنی ویتامین C است و طبیعتی سرد و مرطوب دارد. ترکیب این میوه با خیار و زنجبیل، یک نوشیدنی عالی



نظر ارزش غذایی‌ای تقریباً با یک لیوان میوه تازه خرد شده برابری می‌کند. در میان انواع میوه خشک، موز، خرمالو و انجیر پرکالری‌ترین و کیوی کم‌کالری‌ترین است.

بیشتر میوه‌ها دارای رنگ روشن هستند. رنگ این میوه‌ها پس از برش در مجاورت با هوا قهوه‌ای و بعد از خشک شدن تیره‌تر می‌شود. برخی تولیدکنندگان برای جلوگیری از بروز این واکنش و سفید و نرم ماندن بافت برخی میوه‌ها از مشتقات گوگردی و سولفیدی استفاده می‌کنند که البته می‌تواند برای افراد مستعد به آلرژی و حساسیت مخاطره‌آمیز و سبب عود و تشدید آسم شود. علاوه بر دود دادن میوه با گوگرد یا غوطه‌وری آن در محلول‌های گوگردار (سولفیت یا متا بی‌سولفیت سدیم) از روش‌های سالمی که با استفاده از محلول ویتامین C یا غوطه‌وری میوه در آبمیوه یا شربت با استفاده از بخار است برای تثبیت رنگ و اعطاف پذیر بودن بافت میوه استفاده می‌شود که البته برای برخی تولیدکنندگان هزینه بر بوده و مقرون به صرفه نیست. در روش خانگی در مقیاس به روش صنعتی اغلب از افزودنی خاصی برای پیشگیری از بروز واکنش قهوه‌ای شدن میوه استفاده نمی‌شود. در این روش می‌توانید زمانی که میوه پوست گیری شده و آماده خشک کردن است به مدت ده دقیقه آن را در مخلوط آب‌لیمو و آب یا محلول‌های قندی که سبب افزایش کیفیت و رنگ و بافت میوه می‌شود قرار دهید. شربت قند اگر غلیظ باشد سرعت خشک شدن میوه را تسریع می‌دهد و برای میوه‌هایی مانند سیب، زردآلو، انجیر، هلو، کلابی و آلو کاربرد دارد، اما سبب افزایش میزان قند محصول می‌شود. البته از روش بخار دادن میوه‌ها جهت تثبیت رنگ میوه هم می‌توان بهره برد، اما احتمال این که طعم و بافت میوه کمی تغییر کند وجود دارد.

۷. آب انگور

شربت انگور ترکیبی شیرین و تند دارد. برای تهیه این شربت به آب انگور، لیچی و تکه‌های لیمو نیاز خواهید داشت. اگر از مزه‌های قوی لذت می‌برید، آب انگور را امتحان کنید.

۸. اسموتی آلو

اسموتی آلو علاوه بر این که یک نوشیدنی عالی بر فصل تابستان به‌حساب می‌آید؛ به درمان یبوست نیز کمک می‌کند. برای تهیه اسموتی آلو به یک آلوئی رسیده، نصف فنجان آب پرتقال یا آب میوه‌های دیگر، نصف فنجان ماست یا یک موز و یک قاشق چای‌خوری زنجبیل نیاز دارید. طرز تهیه این اسموتی بسیار ساده است. کافیتست همه مواد را داخل مخلوط‌کن ریخته و بگذارید خوب با یکدیگر مخلوط شوند. به‌همین‌سادگی اسموتی آلو شما آماده خواهد بود؛ آن را با چند تکه یخ داخل لیوان ریخته و میل کنید.

۹. آب پرتقال و نعنا

آب پرتقال و نعنا را می‌توانید در کمتر از ۵ دقیقه درست کنید. پرتقال منبعی سرشار از ویتامین C است. این میوه دوست‌داشتنی ضمن تامین بخشی از ویتامین C موردنیاز بدن شما، سیستم ایمنی بدن‌تان را نیز تقویت خواهد کرد.

۱۰. آب‌انار

این نوشیدنی به‌خطر داشتن آنتی‌اکسیدان به سم‌زدایی بدن کمک کرده و بدن شما را هیدراته نگه می‌دارد. جالب است بدانید آبمیوه طبیعی آن هنگامی که با جعفرد مخلوط می‌شود، خاصیت سم‌زدایی بهتری پیدا کرده و اضافه کردن آلوئه‌ورا به آن نیز، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند؛ بنابراین می‌توانید هنگام درست کردن آب‌انار به آن مقداری جعفرد و آلوورا اضافه کنید.

روش ساده برای رفع بوی بد دهان



متخصص بهداشت دهان و دندان با تأکید بر اهمیت بهداشت دهان و دندان گفت: بی‌توجهی به مراقبت‌های ساده، می‌تواند منجر به عفونت، درد و از دست رفتن دندان شود.

سمانه رستگاری دندانپزشک در گفتگو با مهر گفت: رعایت بهداشت دهان و دندان نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت عمومی بدن دارد. استفاده منظم از مسواک و نخ دندان به‌عنوان دو ابزار کلیدی در تمیز نگه‌داشتن دندان‌ها توصیه می‌شود. مسواک زدن دوبار در شبانه‌روز ضروری است که بهتر است یکی از این دفعات قبل از خواب شبانه باشد.

وی افزود: روش صحیح مسواک زدن نیز اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چراکه شیوه نادرست مسواک زدن می‌تواند باعث آسیب به لثه‌ها و دندان‌ها شود. همچنین، تمیز کردن سطح زبان نیز نباید فراموش شود، زیرا می‌تواند یکی از عوامل اصلی در رفع بوی بد دهان باشد. رستگاری ادامه داد: در کنار رعایت بهداشت فردی، توجه به رژیم غذایی نیز مؤثر است. مصرف زیاد مواد قندی، ترشجات، شکلات‌های چسبنده و مواد غذایی سفت توصیه نمی‌شود. همچنین عادت‌هایی مانند جویدن یخ می‌تواند به دندان‌ها آسیب برزند.

باورهای اشتباه درباره دندانپزشکی

وی افزود: در جامعه باورهای نادرستی درباره مراقبت‌های دندانپزشکی وجود دارد. یکی از این باورها، تصور غلط درباره جرم‌گیری دندان‌ها است. برخی فکر می‌کنند جرم‌گیری باعث آسیب به مینای دندان یا لقی و حساسیت دندان‌ها می‌شود. در حالی که در واقع، جرم‌گیری باعث کاهش التهاب اطراف لثه و بهبود سلامت دهان می‌شود. باقی‌ماندن جرم و پلاک است که خطرناک بوده و ممکن است منجر به آسیب به لثه‌ها و در نهایت لقی دندان شود. به گفته رستگاری؛ انجام جرم‌گیری تحت نظر دندانپزشک و در صورت تشخیص، معمولاً هر شش ماه یک‌بار توصیه می‌شود. این کار نه تنها به پیشگیری از مشکلات لثه کمک می‌کند، بلکه می‌تواند عامل رفع بوی بد دهان نیز باشد.

آبسه‌شدائی؛ عفونت خاموش

وی ادامه داد: یکی از مشکلات جدی دهان و دندان، آبسه‌های دندانی هستند که معمولاً به دلیل عفونت ریشه یا لثه به وجود می‌آیند. اگر پوسیدگی دندان درمان نشود، ممکن است عصب دندان از بین برود و منجر به عفونت و تشکیل آبسه شود. در این شرایط، تورم و درد زیادی ایجاد می‌شود و باید سریعاً به دندانپزشک مراجعه کرد.

وی ادامه داد: در صورتی که دندان قابل نگهداری باشد، معمولاً درمان ریشه (عصب‌کشی) انجام می‌شود. اما اگر شرایط دندان مناسب نباشد، گاهی کشیدن دندان و جایگزینی با ایمپلنت ضروری است. درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها نیز ممکن است به‌عنوان بخشی از پروتکل درمانی مورد نیاز باشد.

کدام افراد نباید خون اهدا کنند



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد کسانی که منع اهدای خون دارند، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مسعود مردانی فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی، با تأکید بر اینکه سازمان انتقال خون برای اطمینان از سلامت خون‌های اهدایی، آنها را غربالگری می‌کند، گفت: بخشی از سلامت خون برای اهدا صداقت‌اهداکننده است بنابراین افرادی که رفتارهای پرخطر جنسی دارند، قبل اهدای خون با پزشک مشورت کنند.

وی اضافه کرد: مبتلایان به بیماری‌های خونی مثل هپاتیت ب هپاتیت سی، ایدز، سفلیس و مالاریا، منع اهدای خون دارند.

مردانی با اشاره به اینکه به نظر می‌رسد منعی برای اهدای خون در بیماران مبتلا به hpv وجود ندارد اضافه کرد: تنها راه انتقال hpv رفتار پر خطر جنسی است بنابراین این ویروس از طریق خون و فرآورده‌های خونی منتقل نمی‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه کادر درمان بدون هیچ مشکلی می‌توانند خون اهدا کنند اضافه کرد: مبتلایان به فاولیس هم حتماً در فرم اهدا‌قید کنند که به این بیماری مبتلا هستند.

وی با اشاره به اینکه منع اهدای خون به دلیل انجام تاتو دائمی نیست، گفت: افراد با سابقه انجام تاتو (خالکوبی) حداقل ۶ ماه از اهدای خون معاف هستند.

این فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی، به سن مناسب اهدای خون اشاره کرد و ادامه داد: سن مناسب بین ۱۸ تا ۶۵ سال است و مردان هر سه ماه یکبار و زنان هر چهارماه یکبار می‌توانند خون اهدا کنند. مردانی با اشاره به اینکه خونی که اهدا می‌شود در نجات جان موبطنامان کمک‌کننده است، افزود: قربانیان حوادث ترافیکی نوزادانی که نارس به دنیا می‌آیند، مادرانی که زایمان سخت دارند و مبتلایان به سرطان و تالاسمی به خون و فرآورده‌هایی خونی نیاز دارند.