

تصورات غلط در مورد بستنی

برای سلامتی

تصورات غلطی در مورد مصرف بستنی وجود دارد که باعث ایجاد شک و ترس در بین مردم می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ بستنی دسر مورد علاقه میلیون‌ها نفر، به خصوص در طول تابستان است. افسانه‌های زیادی در مورد این دسر خوشمزه وجود دارد که باعث ایجاد شک و ترس در بین مردم می‌شود.

رایج‌ترین این افسانه‌ها عبارتند از:

افسانه ۱: بستنی سرد است و به بدن آسیب می‌رساند؛ زیرا باعث اسپاسم کیسه صفرا و مشکلات گوارشی می‌شود. با این حال، دمای سرد می‌تواند باعث اسپاسم کوتاه مدت در افرادی که مشکلات مجاری صفراوی یا روده دارند شود، اما برای افراد سالم خطرناک نیست.

افسانه ۲: بستنی باعث افزایش شدید قند خون می‌شود و برای افراد دیابتی خطرناک است.
بله، افراد مبتلا به مقاومت به انسولین یا دیابت باید در مورد میزان و دفعات مصرف بستنی مراقب باشند. با این حال، لازم نیست بستنی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند - اعتدال و رعایت توصیه‌های

نقش لوبیا و سویا در

کاهش خطر ابتلا به کبد چرب

غیرالکلی



متخصصان تغذیه می‌گویند در یک مطالعه جدید، هم لوبیا و هم سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی نویدبخش بوده‌اند.

به گزارش ایسنا، این بررسی علمی در مورد رژیم غذایی و بیماری کبد نشان می‌دهد که حبوباتی مانند عدس، نخود، سویا و نخود فرنگی نه تنها خوردنی‌هایی با ارزش غذایی بالا هستند، بلکه حاوی شناسنه مقاوم نیز هستند که به بهبود سلامت روده کمک می‌کنند.

مصرف حبوبات حتی ممکن است به کاهش قند خون و تری‌گلیسیرید در افراد چاق کمک کند. علاوه بر این، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رژیم‌های غذایی غنی از حبوبات به طور خاص به کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) کمک می‌کنند.

چند مطالعه نیز نشان داده‌اند که خوردن سویا (چه جایگزین یک وعده گوشت یا ماهی شود یا خیر) ممکن است به محافظت از کبد کمک کند، اگرچه شواهد در این زمینه متناقض است.

به گزارش «هلث لاین»، به احتمال زیاد، این تاثیر مفید به این دلیل است که سویا حاوی مقدار زیادی پروتئین -کونگلکسینین است که به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح تری‌گلیسیرید و احتمالاً محافظت در برابر تجمع چربی احشایی، شناخته شده است.

علاوه بر این، توفو یک غذای کم چرب است که به عنوان منبع خوبی از پروتئین عمل می‌کند و اگر سعی در محدود کردن مصرف چربی خود دارید، آن را به یک انتخاب ایده‌آل تبدیل می‌کنند.

انجام این ورزش با معده خالی ممنوع!



برخی از عادات ورزشی می‌توانند سبب بی‌اثر شدن تاثیر ورزش برسلامتی و حتی خطرات شدید برای سلامت فرد شوند بنابراین افراد باید نسبت به این نکته هوشیار باشند.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، پزشکان توصیه می‌کنند افراد ورزش کنند اما برخی از عادات ورزشی به جای فایده دلشن سبب عوارض بدتری در افراد می‌شوند و افراد باید سعی در رفع این عادات داشته باشند. گفتنی است از جمله عادات بد ورزشی برای بدست آوردن تناسب اندام، ورزش کردن در زمان گرسنگی است؛ پزشکان توصیه می‌کنند افراد قبل از ورزش غذا بخورند، زیرا گرسنگی سبب افت قندخون، ناتوانی در انجام تمرینات ورزشی و حتی سرگیجه در افراد خواهد شد.

پزشکان توصیه می‌کنند افراد ۴۵ الی یک ساعت قبل از انجام تمرینات ورزشی غذا بخورند، بویژه خوراکی‌هایی مانند ماست کم چرب، توت، موز، کروی بادام زمینی" و یا سیب تا انرژی لازم را بدست آورند.

از جمله دیگر عادات اشتباه ورزشی انجام تمرین بدون حضور مربی،بویژه در مبتدیان، انجام ورزش بیشتر از زمان استاندارد، انجام دادن تمرینات ورزشی یکسان به طور مداوم و وقت کشی در حین انجام ورزش است. تمامی این موارد می‌تواند سبب کاهش اثرات ورزش بر فرد شود.



پزشک مهم است.

افسانه ۳: بستنی فقط کالری خالی و چربی‌های ناسالم است. با این حال، بستنی با کیفیت بالا در واقع حاوی چربی شیر، پروتئین، کلسیم و منیزیم است که برای استخوان‌ها و دندان‌ها مفید هستند. مهمترین نکته این است که بستنی

برای سالم بودن حتماً لازم نیست لاغر شوید



برنامه غذایی (از جمله رژیم غذایی کم چرب، کم کربوهیدرات، مدیترانه‌ای یا سبزمدیترا نه‌ای)، داده شد. آنان ۱۸ تا ۲۴ ماه، برنامه غذایی خود را دنبال کردند و دانشمندان نیز تغییرات بلندمدت در وزن و سلامت متابولیک آن‌ها را زیر نظر گرفتند. یافته‌های این مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که در برابر تغییر وزن مقاوم بودند (که معمولاً مسن و یا زن بودند) نیز بدون کاهش وزن، از مزایای مهم سالم‌خوری برای سلامت کاردیومتابولیک (سلامت قلب وعروق و همچنین سوخت‌وساز بدن) خود برخوردار شدند. این مزایا عبارت‌بود از افزایش سطح کلسترول اچ‌دی‌آل (که معمولاً کلسترول خوب نامیده می‌شود)، کاهش سطح لپتین

(هورمونی که باعث گرسنگی می‌شود) و کاهش چربی احشایی (چربی عمیق شکم که می‌تواند اندام‌های حیاتی را احاطه کند). آنان یاسکولکامایر، نویسنده اصلی مقاله و پژوهشگر فوق دکتری در بخش همه‌گیرشناسی دانشکده هاروارد چان، گفت: شرطی شده‌ایم که کاهش وزن را با سلامتی برابر بدانیم و افراد مقاوم در برابر کاهش وزن معمولاً شکست‌خورده محسوب می‌شوند.وی افزود: یافته‌های ما نحوه تعریف موفقیت بالینی را تغییر می‌دهد. افرادی که سالم‌خوری می‌کنند اما وزن کم نمی‌کنند سوخت‌وساز بدن خود را بهبود می‌بخشند و خطر ابتلای خود به بیماری‌ها در بلندمدت را کاهش می‌دهند؛ این پیام امید است، نه شکست.

تغذیه دوران نوجوانی چگونه باشد؟

نیاز مصرف شود.

وی اظهار داشت: خانواده در این زمینه نقش بسزایی دارد تا غذاخوردن در شرایط آرامش و کنار اعضای خانواده مصرف شود.

این عضو انجمن تغذیه ایران ادامه داد: مصرف بالای شکر، زمینه ساز چاقی در نوجوانان شده و می‌تواند احتمال ابتلا به برخی مشکلات سلامتی از جمله دیابت نوع ۲، کبد چرب، آکنه و پوسیدگی دندان‌ها را افزایش دهد. در واقع اکثر این خوراکی‌ها فاقد پروتئین و فیبر هستند که منجر به اختلال در احساس سیری و گرسنگی واقعی شده و پرخوری در طول روز را ایجاد می‌کند و بر بازده تحصیلی، خواب و خلق و خوی نوجوانان نیز تاثیر منفی می‌گذارد.

مظهری خاطر نشان کرد: نوشیدن کافی آب می‌تواند به حفظ وزن سالم کمک کند که مصرف نوشیدنی‌های شیرین نظیر نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آب‌میوه‌های مصنوعی پاسخگوی این نیاز نیست و مصرف کافی آب در طول روز اشتها را تنظیم می‌کند و تمایل به ریزه خوری در زمانی که فرد هنوز به اندازه کافی گرسنه نیست را کاهش می‌دهد.

وی گفت: همچنین تامین آب مورد نیاز بدن موجب بهبود توانایی‌های حرفه‌ای و ورزشی نیز می‌شود و نوشیدن مقدار مناسب آب در تسهیل فعالیت‌های شیمیایی بدن و لاغری تاثیر به سزایی دارد.بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شیوع چاقی کودکان در دو دهه گذشته ۲ برابر شده و به ۲۰ درصد رسیده است ۶۰ درصد بزرگسالان نیز در ایران اضافه وزن دارند. حدود ۱۴ درصد کودکان تا ۱۵ تا ۲۳ ماهه در ایران اضافه وزن دارند و این میزان در استانهای شمالی مانند گیلان، مازندران، اردبیل، آذربایجان شرقی و غربی به ۲۰درصد می‌رسد.

۲۰ درصد دانش آموزان ۷ تا ۱۸ ساله ایرانی اضافه وزن دارند و با توجه به تغذیه نامناسب، افزایش مصرف غذاهای آماده، چرب و شور سایر تنقلات و کم تحرکی در کشور شیوع چاقی و اضافه وزن در بین همه گروه‌های سنی در حال افزایش بوده و ۷۶ درصد بار بیماری‌ها و مرگ و میر در ایران ناشی از بیماری‌های غیر واگیر است که علت اصلی آن تغذیه نامناسب است.

یک فوق تخصص آلرژی:

حیوانات خانگی می‌توانند منبع

آلرژی‌های جدی باشند

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: حیوانات خانگی



از جمله سگ و گربه می‌توانند منبع مهمی از آلرژن‌ها باشند که سلامت برخی افراد، بویژه مبتلایان به آسم و آلرژی را به خطر می‌اندازد.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حسام الدین نبوی زاده - فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با بیان اینکه آلرژن‌های حیوانات خانگی تنها به وسیله مو و پر حیوانات منتقل نمی‌شود، افزود: این آلرژن‌ها می‌تواند از راه بزاق، ادرار و پوست حیوانات به انسان منتقل و باعث ایجاد آلرژی شود؛ لازم‌ست به اینکه نکته نیز اشاره کرد که حتی اگر ترشح بزاق خشک شده باشد، باز هم قابلیت ایجاد واکنش آلرژیک وجود دارد.

او با اشاره به اینکه مو و پر به تنهایی آلرژی‌زانیست، توضیح داد: مشکل زمانی ایجاد می‌شود که حیواناتی مثل گربه، بدن خود را لیس می‌زنند، این کار باعث می‌شود پروتئین‌های بزاق روی پوست و موی این حیوانات باقی بماند و آن نواحی هم حاوی آلرژن شود.نبوی‌زاده همچنین درباره اثر ادرار حیوانات در بروز آلرژی گفت: ادرار چوندگانی مثل همستر یا حتی سگ‌ها، حاوی پروتئین‌هایی است که می‌تواند عامل آلرژی باشد، برخی مواقع سگ‌ها به دلیل هیجان یا استرس، به‌صورت ناخودآگاه مقدار کمی ادرار دفع می‌کنند که به مرور در محیط خانه و لباس فرد لایشسته و منجر به بروز علائم آلرژی در اعضای خانواده می‌شود.

به گفته این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی، نشانه‌های آلرژی ناشی از حیوانات خانگی می‌توند بسیار متنوع باشد که شامل علائم تنفسی مانند عطسه، سرفه، آبریزش بینی و تشدید آسم، همچنین نشانه‌های پوستی مثل اگزما، خارش و در موارد دیگر، شوک «آنافیلاکسی» است.

او اظهار کرد، افرادی که سابقه آسم یا آلرژی دارند، حساسیت بیشتری به ورود آلرژن‌ها دارند. این افراد لازم است آزمایش پوستی انجام دهند و اگر مشخص شد که به حیوانات خانگی حساسیت دارند، توصیه می‌شود تماس با این حیوانات را به کمترین میزان ممکن کاهش دهند.

این متخصص ایمونولوژی بالینی همچنین هشدار داد که حیوانات خانگی می‌توانند ناقل بیماری‌های عفونی جدی باشند و خطر بروز عفونت‌هایی مانند «سالمونلا»، «کامپیلوباکتر»، بیماری خراش گربه، «توکسوپلاسموز» و حتی هاری به وسیله حیوانات خانگی را از جمله این چالش‌ها بر بشمرد و تاکید کرد: عفونت «توکسوپلاسموز» برای مادران باردار، بسیار خطرناک است.بنابر اعلام وزارت بهداشت، نبوی‌زاده ادامه داد: حیوانات خانگی نه‌تنها می‌توانند منبع آلرژی و عفونت باشند، بلکه نگهداری آن‌ها در محیط بسته، گاهی موجب آسیب به خود حیوان هم می‌شود و دارای ملاحظات اخلاقی است.او افزود، جدا شدن حیوانات از زیستگاه طبیعی‌شان می‌تواند منجر به آسیب ژنتیکی و اخلاقی شود، بنابراین نگهداری از حیوانات خانگی، به‌ویژه در خانه‌هایی با افراد آلرژیک، بهتر است با آگاهی و احتیاط کامل همراه باشد و تا جایی که امکان دارد در خارج از خانه مثل حیاط نگهداری شود.

از خنک‌سازی تا جراحی؛ گام‌های حیاتی

در درمان سوختگی‌های شدید

فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: در مواردی که انفجار ناشی از مواد اشتعال‌زا یا حوادث شغلی منجر به سوختگی می‌شود، نخستین اقدام باید خروج ایمن مصدوم از محل حادثه باشد.به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از وبدا، آیدین احمدی دهج، فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: پس از ایمن‌سازی شرایط، باید راه هوایی بیمار بررسی و در صورت نیاز باز شود. کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه‌سوخته با آب‌خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. این اقدامات می‌توانند تا حد زیادی از پیشرفت آسیب و بروز عفونت جلوگیری کنند.وی تأکید کرد، در صورت بروز آسیب به گردن، از هرگونه جابه‌جایی نادرست و بدون محافظت باید پرهیز شود، ثابت نگه‌داشتن گردن تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس می‌تواند در صدمات جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.

فوق تخصص جراحی پلاستیک تصریح کرد: پس از ایمن‌سازی شرایط، باید راه هوایی بیمار بررسی و در صورت نیاز باز شود. کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه‌سوخته با آب‌خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. این اقدامات می‌توانند تا حد زیادی از پیشرفت آسیب و بروز عفونت جلوگیری کنند.احمدی دهج لاتعان کرد، در سوختگی‌های سطحی، استفاده از پماد آنتی‌بیوتیکی سیلور سولفادایازین توصیه می‌شود؛ بااین حال، ارزیابی تخصصی در مرکز درمانی برای تشخیص دقیق‌تر شدت سوختگی و نوع مراقبت مورد نیاز ضروری است.

وی در ادامه افزود، در مواردی که شدت سوختگی زیاد است و تمام لایه‌های پوست یا حتی عضلات و اعصاب درگیر شده‌اند، مداخلات تخصصی از جمله جراحی پلاستیک و ترمیمی برای بازسازی بافت آسیب‌دیده و کاهش اسکار (جای زخم) مورد نیاز خواهد بود.

طبقه‌بندی سوختگی‌ها از نظر شدت

این متخصص جراحی پلاستیک با بیان اینکه در سوختگی درجه‌یک آسیب سطحی به لایپدرم، همراه با قرمزی و درد خفیف؛ معمولاً ناشی از آفتاب‌سوختگی، رخ می‌دهد گفت: در سوختگی درجه‌دو درگیری لایه‌های عمیق‌تر پوست، همراه با تاول و درد شدید همراه بوده که نیازمند مراقبت‌های تخصصی‌تر است.

احمدی دهج برلز کرد: در سوختگی درجه سه آسیب گسترده به تمام لایه‌های پوست و احتمالاً بافت‌های زیرین؛ درمان حتماً باید تحت نظارت پزشک متخصص انجام گیرد.

پیشگیری مقدم بر درمان

وی در پایان بر اهمیت پیشگیری تأکید کرد و گفت: با رعایت اصول ایمنی در محیط‌های کاری و خانگی می‌توان از بروز بسیاری از موارد سوختگی جلوگیری کرد. آموزش عمومی و افزایش آگاهی افراد، نقش موثری در کاهش حوادث سوختگی دارد.