

## بدن در گرمای شدید چه مقدار آب نیاز دارد؟

طی هفته‌های گذشته، مناطق مختلفی از ایالات متحده و دیگر نقاط جهان دماهایی بالاتر از حد معمول در فصل تابستان داشتند. با افزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و خود کم‌آفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم آب شدن بدن جلوگیری کنیم.

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس معمولاً توصیه می‌کند روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشیم، اما این مقدار ممکن است در تابستان و در شرایط گرمای شدید، تغییر کند. اما نظر نهایی آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که مصرف کافی مایعات روزانه برای مردان ۱۵/۵ لیوان (۳/۷ لیتر) در روز و برای زنان ۱۷/۵ لیوان (۲/۷ لیتر) در روز است. دکتر «آنجلا رای» پزشک عمومی می‌گوید: در هوای گرم و به‌ویژه اگر ورزش کنیم، نیاز ما به آب افزایش می‌یابد. در یک روز گرم، ما باید تا حدود سه لیتر آب بنوشیم، اما مهم است که این مقدار را در طول روز تقسیم کنیم و مقداری زیاد را یک‌باره ننوشیم.

### فواید مهم نوشیدن یک فنجان قهوه در روز



برخی متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند نوشیدن قهوه ممکن است با کاهش خطر مرگ مرتبط باشد. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه تافتس بوستون در مطالعه‌ای مدعی شدند که نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با کاهش خطر مرگ بر اثر هر علتی، به‌ویژه مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. آنها دریافتند که قهوه سیاه و قهوه با مقادیر کم شکر و مقادیر کم چربی اشباع شده، با کاهش ۱۴ درصدی خطر مرگ مرتبط است. اما این ارتباط برای قهوه‌ای که مقادیر زیادی شکر و چربی اشباع شده داشت، مشاهده نشد.

«فانگ فانگ ژانگ»، دارنده کرسی استادی خانواده نیلی در دانشکده فریدمن در اظهاراتی گفت: قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف جهان است و با توجه به اینکه تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی گزارش می‌دهند که دست‌کم یک فنجان در روز می‌نوشند، مهم است بدانیم این موضوع چه معنایی برای سلامت دارد.

فواید قهوه برای سلامتی ممکن است به ترکیبات زیست‌فعال آن نسبت داده شود، اما نتایج ما نشان می‌دهد که افزودن شکر و چربی اشباع‌شده] ممکن است فواید آن در کاهش مرگ‌ومیر را کاهش دهد.

ژانگ نویسنده ارشد مطالعه‌ای بود که با حمایت موسسه ملی سلامت ایالات متحده آمریکا (NIH) انجام و روز گذشته در مجله «تغذیه» (Nutrition) منتشر شد. نویسندگان در این تحقیق مبتنی بر مشاهده، داده‌های ۹ دوره متوالی نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه را تحلیل کردند که ۴۶ هزار بزرگسال بالای ۲۰ سال را شامل می‌شد که ارزیابی معتبری از غذای مصرفی‌شان در ۲۴ ساعت‌روز نخست بررسی را تکمیل کرده بودند.

این داده‌ها از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ جمع‌آوری شده بود.

در نهایت، آنها دریافتند نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه با کاهش ۱۶ درصدی خطر مرگ مرتبط است. این خطر با نوشیدن دو تا سه فنجان کمی افزایش یافت، اما افزایش بیشتر تعداد فنجان‌ها اثر فزاینده‌ای نداشت و ارتباط بین قهوه و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، زمانی که مصرف قهوه بیش از سه فنجان در روز بود، ضعیف‌تر شد.

به گزارش ایندپندنت، این پژوهش براساس تحقیقات قبلی دانشگاه تولین بنا شده است و نتایج آن را تایید می‌کند. مطالعه‌ای ۱۰ ساله روی ۴۰ هزار بزرگسال آمریکایی نشان داد افرادی که به‌ویژه قهوه صبحگاهی می‌نوشیدند ۳۱ درصد کمتر احتمال داشت بر اثر بیماری قلبی عروقی فوت کنند و در قیاس با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۱۶ درصد کمتر احتمال داشت که به دلایل مختلف دچار مرگ زود هنگام شوند.

دکتر «بینگچی ژو»، نویسنده اول این مقاله گفت: مطالعات کمی این موضوع را بررسی کرده‌اند که افزودنی‌های قهوه چگونه می‌توانند بر ارتباط بین مصرف قهوه و خطر مرگ تأثیر بگذارند و بررسی ما از نخستین مطالعاتی است که میزان افزودن شیرین‌کننده و چربی اشباع‌شده را کمی‌سازی می‌کند.

نتایج ما با دستورالعمل‌های غذایی آمریکایی‌ها هماهنگ است که محدودیت مصرف شکر و چربی اشباع شده افزوده را توصیه می‌کند.

### سلامت



اگر در طول روز آب کافی مصرف نشود، بیماری‌های مختلف مرتبط با گرما می‌توانند بروز کند از جمله گرمزدگی، از حال رفتن بر اثر گرما و گرفتگی عضلانی ناشی از گرما.

بر اساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نخستین توفه این است که منتظر نمانید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید، زیرا در آن زمان، شما پیش‌تر دچار کم‌آبی شده‌اید.

احساس تشنگی و ادرار تیره‌رنگ و با بوی قوی از نشانه‌های اولیه‌ای به شمار می‌روند که نشان می‌دهند شما ممکن است دچار کم‌آبی شده باشید. سایر علائم

عبارت‌اند از احساس خستگی، احساس سرگیجه یا خشک شدن دهان. در حالی که مهم است بدانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، کلینیک مایو پیشنهاد می‌کند اگر کسی به‌ندرت احساس تشنگی می‌کند و ادرارش شفاف یا به رنگ زرد روشن است، احتمالاً در مصرف آب او هیچ مشکلی وجود ندارد. این سازمان توصیه می‌کند که هنگام قرار گرفتن مداوم در گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۲ لیتر و در ساعت بین ۰.۷ تا ۰.۹ لیتر آب بنوشید. با این حال، اگر بیش از ۴/۱ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آبرسانی بیش از حد وجود دارد که می‌تواند به کاهش سطح نمک خون منجر شود.

یک قانون دیگر این است که هرچه شخص بیشتر عرق کند، باید آب بیشتری بنوشد.به گزارش ایندپندنت، اگر می‌خواهید بدنتان را آبرسانی کنید، اما در نوشیدن آب مشکل دارید، بخشی از مصرف روزانه مایعات شما می‌تواند از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که آب زیادی دارند، مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کرفس، هندوانه، کدو سبز، توت فرنگی، کاهو، هلو و نیز ماست تأمین شود.زمانی که دیگر به طور فعال بیرون از خانه نیستید، این به معنای آن نیست که می‌توانید مصرف آب را متوقف کنید. ممکن است چند ساعت طول بکشد تا آب کافی بنوشید و آنچه بایدن شما احتمالاً از طریق عرق از دست داده است، کاملاً جایگزین کنید؛ بنابراین توصیه می‌شود در طول روز به نوشیدن ادامه دهید تا آثار احتمالی کم‌آب شدن بدن را کاهش دهید.منبع: ایسنا

## دانه های جادویی برای سلامت و نشاط

برای گوارش و درمان بافت‌های گوارشی عالی است.

**خواص تخم شربتی برای آرامش اعصاب**
برای تقویت اعصاب روزانه ۱ یا ۲ بار تخم شربتی را در عرق بادرنجبویه مخلوط کنید و آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. تخم شربتی خلق و خوی فرد را خوب می‌کند، خستگی مفرط ذهنی، تنش‌های عصبی، افسردگی، میگرن و مایخیولیا را برطرف می‌کند.

**خواص تخم شربتی برای دهان و دندان**
خواص ضد میکروبی و ضد باکتریایی تخم شربتی می‌تواند باعث پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها شود. همچنین باعث از بین رفتن بوی بد دهان و خوشبو تر شدن بوی دهان نیز می‌شود.

**زمان مصرف تخم شربتی**
برای بهره بردن از خواص تخم شربتی فرقی نمی‌کند که آن را چه زمانی مصرف کنید. عده‌ای بر این باورند که خواص تخم شربتی ناشتا بسیار بیشتر از زمان‌های دیگر است، اما زمان مصرف تخم شربتی تأثیری روی کم و زیاد شدن خواص آن ندارد. در هر حال برای بهره‌مند شدن از خواص تخم شربتی ناشتا می‌توانید آن را به شربت آب‌لیمو، عسل و آب ولرم اضافه کنید و صبح‌ها مصرف کنید.

استفاده از تخم شربتی محلول در آب، یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش طبیعی وزن است. کافی است تخم شربتی را به مدت ۳۰ دقیقه در آب بریزید و خواهید دید که دانه‌های سیاه رنگ آن تمایل به خاکستری شده‌اند و ماده‌ی خمیری، لغزنده و ژل ماندندی به جای مانده است؛ در معدی‌ی شما نیز چنین اتفاقی می‌افتد. به همین دلیل تخم شربتی برای شما مفید است. تخم شربتی علاوه بر داشتن میزان بالایی از فیبر، با تولید محلولی ژله‌ای به پاکسازی بدن کمک می‌کند. این ماده‌ی ژله‌ای با کند کردن فعالیت آنزیم‌ها بر روی کربوهیدرات‌ها، از تجزیه‌ی سریع آنها در بدن جلوگیری می‌کند.

**نحوه مصرف تخم شربتی**
روش‌های مختلفی برای مصرف تخم شربتی وجود دارد. رایج‌ترین روش، خیساندن این دانه‌ها در آب و اضافه کردن آن به نوشیدنی‌هایی مانند شربت آلبیمو یا آیمیهه است. همچنین، می‌توان از تخم شربتی در اسموتی‌ها، سوپ‌ها، سالادها و حتی دسرها استفاده کرد. توصیه می‌شود روزانه ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری از تخم شربتی مصرف شود تا از خواص بی‌ظیر آن بهره‌مند شوید.

**خواص تخم شربتی برای درمان دردهای معده و گوارش**
تخم شربتی برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مانند درد معده، نفخ، یبوست، سوءهاضمه و بی‌نظمی کارکرد روده‌ها استفاده می‌شود. در کشور چین، از تخم شربتی برای درمان عفونت، درد معده، گزیدگی مار و حشرات و پایین آوردن دمای بدن استفاده می‌شود.

تخم شربتی، فیبر غذایی فوق‌العاده‌ای دارد و به همین دلیل

## عینک آفتابی فقط برای زیبایی نیست

تابش خیره‌کننده از هر سطح، اهمیت دارد. وقتی عینک پلاریزه نیست، نور در جهت افقی و عمودی وارد عینک می‌شود. عینک‌های پلاریزه به محدود کردن نور کمک می‌کنند که باعث کاهش تابش خیره‌کننده می‌شود.

این متخصص گفت: اگر لنزهای پلاریزه داشته باشید و به صفحه کامپیوتر یا تلفن بیرون هستیم، مقدار متوجه خواهید شد که آن صفحه‌ها طبیعی به نظر نمی‌رسند و خوندن آنها دشوارتر است. دلیلش این است که نور را در یک جهت مسدود می‌کنند و آنچه را که می‌بینید محدود می‌کنند. به علاوه فراموش نکنید وقتی آسمان ابری است، هنوز اشعه ماوراء بنفش وجود دارد، بنابراین عینک آفتابی می‌تواند برای محافظت مفید باشد.

احمد گفت: وقتی افراد در فضای باز مشغول چمن‌زنی و باغبانی هستند - به خصوص در تابستان - عینک آفتابی که از جنس پلی کربنات ساخته شده است، می‌تواند مانند یک شیشه ایمنی عمل کند، بنابراین این مزیت اضافی را دارد که هنگام چمن‌زنی یا کار در حیاط از شما در برابر چیزهایی که به سمت چشمتان پرتاب می‌شوند محافظت می‌کند.

نورخوستان آتلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

### مراقب گرمزدگی در داخل خانه باشید



با شدت گرفتن گرمای تابستان، اقدامات لازم برای مقابله با گرمزدگی بسیار مهم است. به گزارش ایسنا، در این مجموعه نکات کلیدی پیشگیری از گرمزدگی در زندگی روزمره را توضیح می‌دهیم. این مطلب به مراقبت‌هایی که باید در فضای بسته انجام داد، می‌پردازد. هر ساله گزارش‌هایی از افرادی که در فضاهای بسته دچار گرمزدگی می‌شوند، منتشر می‌شود. سازمان مدیریت آتش‌نشانی و بلایای طبیعی زاین می‌گوید «منازل مسکونی» که شامل باغچه‌ها نیز می‌شود، اولین مناطقی هستند که افراد در آنها دچار گرمزدگی می‌شوند. این مکان‌ها در صدر مکان‌های دیگری مانند «خیابان‌ها» و «ورزشگاه‌ها» قرار دارند.

علاوه بر این، بسیاری از افرادی که در داخل خانه فوت کردند، یا کولر نداشتند یا از آن استفاده نمی‌کردند. همچنین بیش از نیمی از کسانی که به دلیل گرمزدگی به بیمارستان منتقل شدند، ۶۵ ساله یا مسن‌تر بودند. افراد مسن معمولاً حساسیت کمتری به گرما دارند و ممکن است از استفاده از کولر خودداری کنند. آنها همچنین ممکن است از مصرف مایعات خودداری کنند تا نیازی به استفاده مکرر از دستشویی نداشته باشند.

به گزارش ان‌اچ کی، توصیه می‌شود دماسنجی در اتاق نگه دارید و کولر گازی را زمانی روشن کنید که دمای اتاق حدود ۲۸ درجه سانتیگراد و رطوبت حدود ۷۰ درصد باشد.

#### توصیه‌های تابستانی برای مادران باردار

یک متخصص طب ایرانی گفت: مادران باردار در فصل تابستان با رعایت اصولی در تغذیه، پوشش و پوشش و مصرف مایعات، از خطر گرمزدگی و عوارض گوارشی پیشگیری کنند. مژگان تن ساز متخصص طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار مهر، با توجه به آغاز روزهای گرم تابستان، توصیه‌هایی برای مادران باردار دلشت و گفت: رعایت تدابیر ویژه برای حفظ سلامت مادران باردار الزامی است. در لوج گرما، زنان باردار از خروج غیرضروری از منزل خودداری کرده و از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کنند؛ همچنین حضور در محیط‌هایی با تهویه مناسب و خنک، بدون قرار گرفتن در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر، نقش مهمی در پیشگیری از گرمزدگی دارد.

وی ادامه داد: در حوزه تغذیه، پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم نظیر اویه، ماکارونی، پیتزا، کله‌پاچه، غذاهای سرخ کرده، سس‌دلر و پر پنیر توصیه می‌شود. به جای این خوراکی‌ها، بهتر است مادران باردار از غذاهای سبک، لطیف و زودهضم استفاده کنند؛ غذاهایی مانند انواع سوپ، آش، و خوراک‌های رقیق. تن ساز اذعان کرد: در صورت سلامت دستگاه گوارش، مصرف غذاهایی مانند آب‌دوغ‌خیار که در کاهش حرارت بدن مؤثرند، توصیه می‌شود. اما برای افرادی با معده حساس، این خوراک باید با احتیاط مصرف شود یا به صورت پخته و کمپوتی جایگزین گردد. همچنین، میوه‌های تابستانی مانند هلو، زردآلو، گلاب، طالبی و هندوانه که طبعی خنک و مرطوب دارند، در تعادل حرارتی بدن نقش بسزایی ایفا می‌کنند.

از نوشیدن مایعات بسیار شیرین خودداری کنید؟

این متخصص طب ایرانی اظهار داشت: مصرف مایعات کافی، به‌ویژه در روزهای گرم، از دیگر نکات کلیدی در مراقبت‌های تابستانی دوران بارداری است. هرچند نوشیدنی‌های بسیار شیرین توصیه نمی‌شوند، اما آب ساده یا نوشیدنی‌های ملایم شور، به دلیل تعریق بالا، مفید خواهند بود. دوغ، آب‌انار، یا حتی مصرف روزانه یک تا سه قاشق مرباخوری راب ار پس از غذا می‌تواند به پیشگیری از گرمزدگی کمک کند.

وی افزود: شربت سکنجبین کم‌شیرین و ترکیب‌هایی مانند کاهو و سکنجبین نیز برای کاهش حرارت بدن گزینه‌های مناسبی هستند. از دیگر توصیه‌های مهم برای این فصل، توجه به وضعیت دفع است. داشتن دفع منظم و بدون اختلال (نه اسهال و نه یبوست) برای مادران باردار ضروری است. در صورت بروز اسهال، مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن الزامی است.

سماق باعث کاهش حرارت بدن می‌شود

تن ساز در ادامه گفت: سماق نیز یکی از خوراکی‌های مفید در رژیم تابستانی مادران باردار محسوب می‌شود. افزودن سماق به غذا، چه در کنار برنج و چه همراه با گوشت، به کاهش حرارت بدن و بهبود وضعیت گوارش کمک می‌کند؛ البته در معده‌های خیلی سرد باید با احتیاط مصرف شود.

**استفاده از سبزی از ضعف عمومی جلوگیری می‌کند**
این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: مصرف کاهبه‌گاه سبزی خوردن‌های سبک نیز در این فصل توصیه می‌شود. علاوه بر تغذیه، خواب کافی و منظم شبانه از عوامل مؤثر در حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از ضعف عمومی و خشکی ناشی از گرما است. بی‌خوابی و خواب دیر هنگام می‌تواند علائم گرمزدگی را در مادران باردار تشدید کند.

**فعالیت بدنی سبک، کمک‌کننده به مادران باردار**
وی اظهار داشت: فعالیت بدنی سبک در ساعات خنک روز، مانند اوایل صبح یا پس از غروب آفتاب، می‌تواند به گردش خون بهتر و پیشگیری از ورم اندام‌ها در دوران بارداری کمک کند. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی آرام در سایه، حرکات کششی ملایم یا تمرینات تنفس عمیق در محیط خنک، ضمن تقویت سیستم ایمنی بدن، به بهبود خلق‌و‌خو و کاهش خستگی ناشی از گرما نیز کمک می‌کنند.

**استفاده از ضد آفتاب در تابستان الزامی است**
تن ساز ادامه داد: استفاده از ضدآفتاب‌های ایمن مخصوص بارداری و خودداری از قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید در ساعات لوج تابش (بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر) از موارد مهم در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از لک‌های بارداری در فصل تابستان است.