

چه زمانی میوه بخوریم تا از خواص آن بهره‌مند شویم؟

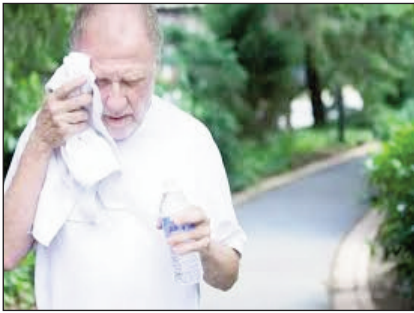
هرچند که مصرف میوه فواید زیادی برای بدن دارد، اما زمان مصرف آن‌ها در جذب خواصشان اهمیت بسیاری دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ خوردن میوه‌ها فواید زیادی برای سلامت بدن دارد. میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای سیستم ایمنی، پوست، قلب و دستگاه گوارش مفید هستند.

به گفته یک متخصص تغذیه فرانسوی، خوردن میوه‌ها پیش از وعده غذایی اصلی فواید بیشتری دارد و می‌تواند به بهبود هضم و جذب بهتر مواد مغذی کمک کند. این نکته را لورا تاجان، متخصص تغذیه فرانسوی، در مصاحبه‌ای با سایت خبری Infobac بیان کرده است.

تاجان توضیح می‌دهد که میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند که حجم آن‌ها در معده افزایش می‌یابد و باعث احساس سیری طولانی‌تر می‌شود. این

خطرات «گرم» برای بیماران قلبی



تشدید افزایش دما و گرم شدن هوا، علاوه بر اینکه برای سلامت افراد مختلف جامعه خطرناک است؛ می‌تواند برای بیماران قلبی با عارضه های ناگوری همراه باشد.

رضا روان پارسا متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: گرمای بی سابقه این روزهای ایران، در کنار خشکسالی مداوم سال‌های اخیر، به مسئله‌ای فراتر از یک معضل زیست محیطی بدل شده و سلامت جسمی به ویژه عملکرد قلب و عروق را تحت تأثیر مستقیم خود قرار داده است.

وی افزود: طبق گزارش‌های رسمی لورژانس کشور، در ماه‌های گرم هر سال، مراجعه به مراکز درمانی با علائم قلبی به بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد می‌رسد که بخش قابل توجهی از آنها در بیماران با سابقه بیماری قلبی رخ می‌دهد. از طرفی گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی نیز هشدار داده اند که به ازای هر یک درجه افزایش متوسط دما، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی حدود ۳ درصد افزایش می‌یابد؛ عددی که در کشورهایی با زیرساخت‌های تهویه‌ای ناکافی می‌تواند به مراتب بالاتر نیز باشد.

روان پارسا ادامه داد: مکانیسم دفاعی طبیعی بدن در برابر گرما، گشاد شدن عروق پوستی و افزایش جریان خون به سطح بدن برای دفع حرارت است. این فرآیند در افراد سالم با احساس ضعف و تعریق همراه است، اما در بیماران قلبی می‌تواند به بحرانی تمام عیار تبدیل شود. افت حجم مایعات در گرش، کاهش فشارخون، افزایش پل‌اثر قلبی و گاهی بروز آریتمی‌های بدخیم، بخشی از پیامدهای محتمل در این افراد هستند.

وی در همین زمینه افزود: بیماران با سابقه نارسایی قلبی یا سکنه قلبی‌بیماران تحت درمان با داروهای ادرار آور، سالمندان و افراد مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا در رُس گروه‌های پرخطر قرار دارند که نیازمند توجه مضاعف هستند. لذا در این ایام، توجه به پیشگیری از عوارض گرم‌زدگی به ویژه در بیماران قلبی، اهمیت دوچندان دارد. مصرف منظم و کافی آب و مایعات باید حتی در غیاب احساس تشنگی صورت گیرد. البته در این بین، حجم و نوع مایعات مصرفی در بیماران نارسایی قلبی باید با مشورت پزشک معالج و بر اساس شرایط هر بیمار تنظیم شود.

این متخصص قلب و عروق گفت: فعالیت بدنی شدید در گرم‌ترین ساعات روز (بین ۱۰ الی ۱۶) باید ممنوع تلقی شود. زمان مناسب برای پیاده روی یا ورزش، ساعات ابتدایی صبح یا پس از غروب آفتاب است. بیماران تحت درمان با داروهای قلبی باید توجه دلشته باشند که برخی داروهای آنها ممکن است در این شرایط نیاز به تنظیم مجدد داشته باشد. اما این کار باید فقط تحت نظر پزشک معالج انجام شده و هر گونه تغییر خودسرانه می‌تواند با خطرانی همراه باشد.

وی اظهار دلشت: یکی دیگر از جنبه‌های مقابله با گرما، مدیریت محل زندگی یا کار است. استفاده از تهویه مطبوع مؤثر، به ویژه در سالمندان و بیماران قلبی یک ضرورت است. کولرهای آبی در شرایط با رطوبت بالا عملکرد کاهشی داشته و ممکن است نتوانند به خوبی بار حرارتی محیط را کاهش دهند. حضور طولانی مدت در محیط‌های گرم و فاقد تهویه می‌تواند زمینه ساز اختلالات قلبی حتی در افراد به ظاهر سالم شود.

روان پارسا تأکید کرد: همه ما باید با علائم هشدار دهنده قلبی از جمله احساس سبکی سر، تنگی نفس، درد قفسه سینه یا تپش غیر عادی قلب آشنا باشیم تا بتوانیم با مراجعه در زمان مناسب به پزشک، از بروز پیامدهای جدی تر جلوگیری نماییم. در بسیاری از موارد، سکنه‌های قلبی یا آریتمی‌های خطرناک در گرمای شدید با چنین علائم اولیه‌ای همراهی دارند که اگر به موقع به آنها توجه شود، می‌تواند از حوادث وخیم‌تر پیشگیری کند.

وی در پایان گفت: تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین، دیگر آینده‌ای دوردست نیستند و هم اکنون و در اینجا در حال رقم خوردن است. در چنین شرایطی مراقبت از سلامت قلب، تنها محدود به دارو و پیگیری‌های کلینیکی نیست؛ بلکه شامل تطابق با شرایط محیطی، مدیریت سبک زندگی، تغذیه و حتی برنامه‌ریزی روزانه بر اساس شرایط جوی می‌شود.



موضوع می‌تواند به ویژه برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند یا با مشکل پر خوری دست و پنجه نرم می‌کنند مفید باشد.

به گفته این متخصص، مصرف میوه‌ها بر روی معده خالی باعث می‌شود بدن

مواد مغذی بیشتری از میوه‌ها جذب کند، چرا که فیبر موجود در آن‌ها به جذب بهتر و سریع‌تر ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند.

علاوه بر این، تاجان اشاره می‌کند که فیبر موجود در میوه‌ها از سرعت جذب قندها می‌کاهد، به ویژه اگر میوه‌ها همراه با سایر غذاها مصرف شوند. در این صورت، ممکن است بخشی از خواص مفید میوه‌ها از بین برود.

این متخصص همچنین به نکته‌ای که بسیار رایج است پرداخته و آن را تصحیح کرده است: برخلاف باور عمومی، مصرف میوه‌ها بعد از غذا نه تنها به تمیز شدن دندان‌ها کمک نمی‌کند، بلکه فقط باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود که اسیدهای موجود در دهان را خنثی می‌کند. بنابراین، میوه‌ها نمی‌توانند جایگزین بهداشت کامل دهان و دندان شوند.

به‌طور کلی، بهتر است از خوردن میوه‌های خیلی شیرین یا چرب بلافاصله پس از وعده‌های غذایی سنگین خودداری کنید، زیرا ممکن است در هضم غذا اختلال وارد کنند.

میوه‌ای برای سلامت چشم و پوست

کننده با بیماری‌ها حمایت کنند.

نه تنها با مصرف روزانه یک عدد سیب، بلکه با مصرف روزانه یک عدد شلیل نیز می‌توانید از دکتر رفتن به دور باشید. شلیل حاوی مقداری روی است که می‌تواند تولید آنتی بادی را افزایش دهد که این مواد برای درمان عفونت‌های بدن مفید است.



شلیل برای بهبود سلامتی بینایی
شلیل حاوی ویتامین آ و بتا کاروتن است که در رنگ زرد متمایل به قرمز شلیل قابل دیدن است. شلیل مقدار زیادی ویتامین آ دارد که سلامت بینایی را تثبیت و از چشم در مقابل صدمات مراقبت می‌کند. شلیل همچنین حاوی لوتئین است که برای جلوگیری از گسترش انحطاط لکه زرد چشم مؤثر است.

شلیل برای جلوگیری از کم خونی
تنوع فواید شلیل در جلوگیری از کم خونی بسیار خوب است. شلیل حاوی مقداری آهن است که می‌تواند از کم خونی جلوگیری نماید. چنانچه در سلامت نمناک گفته‌ایم کم خونی حالتی است که در آن بدن فاقد مقدار کافی گلبول‌های قرمز است و انتقال اکسیژن کمی دارد. همانطور که می‌دانید آهن عامل حیاتی در تولید گلبول‌های قرمز در خون است. **ریسک مصرف شلیل برای سلامتی**
مطالعاتی در لهستان انجام شد که گزارش می‌د‌ا که شلیل می‌تواند باعث تشدید آلرژی شود، البته موارد آلرژی به آن بسیار نادر بوده است. آلرژی به شلیل می‌تواند باعث خارش پوست و کاهش بینایی شود.

پس افرادی که به هلو حساسیت دارند، بهتر است مراقب باشند یا از مصرف شلیل پرهیز کنند. شلیل حاوی مقداری پتاسیم است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در بزرگسالی شود، اگر شلیل به مقدار خیلی زیادی مصرف گردد.

تداخل دارویی

هیچ تداخل دارویی با شلیل شناخته نشده است. گرچه افرادی که منع مصرف رژیم غذایی پتاسیمی دارند، به خصوص آنهایی که اسپیرونولاکتون مصرف می‌کنند باید از مصرف شلیل پرهیزند.

این رژیم غذایی با پتاسیم بیشتر برای افراد دارای اختلال مزمن کلیوی تجویز می‌شود. خوردن خوراکی‌هایی پتاسیم بالا مانند شلیل، به همراه اسپیرونولاکتون ممکن است باعث تجمع پتاسیم گردد.

و تولید سلول‌های جدید، به خصوص

در پوست را افزایش دهد.

شلیل برای حفظ سلامتی قلب

فوایدی که شلیل برای سلامتی شما به همراه دارد، می‌تواند بهترین میوه از این لحاظ بر روی زمین باشد. شلیل حاوی مقدار زیادی پتاسیم و فیبر است. این دو ماده در سالم نگه داشتن قلب مهم هستند. پتاسیم می‌تواند سطح تپش قلب را در دلمنه معمولی نگه دارد و از طرفی فیبر نیز احتمال ایجاد لخته در رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

شلیل برای کاهش فشار خون

پتاسیم یک ماده معدنی است که سطح PH و فشار خون را در حد نرم‌ای نگه می‌دارد. فقدان پتاسیم می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود که این می‌تواند برای افرادی که از فشار خون بالای مزمن رنج می‌برند، خطرناک باشد. شلیل همچنین منبع عالی پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون در بدن کمک کند.

شلیل برای کاهش استرس و اضطراب
آمیوه شلیل می‌تواند انتخاب خوشمزه‌ای برای مصرف در روز گرم باشد، اما مصرف شلیل می‌تواند به درمان استرس کمک کند. شلیل حاوی مقداری منیزیم است که می‌تواند اعصاب را آرامحت و شما را از استرس خلاص کند.

شلیل برای درمان ناراحتی معده

اگر شما ناراحتی‌های معده مانند گرفتگی، حالت تهوع، درد معده، نفخ و غیره را تجربه می‌کنید. این به آن معناست که بدن شما فاقد فیبر است یا چیزی می‌خورید که لنتیابه است. شلیل حاوی فیبری است که می‌تواند ناراحتی معده را التیام ببخشد که به این ترتیب احساس راحتی بیشتری می‌کنید.

شلیل برای ارتقای سیستم ایمنی
ویتامین ث و سایر ترکیبات ریزی در شلیل می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا دهند و از سلول‌های ایمنی مقابله

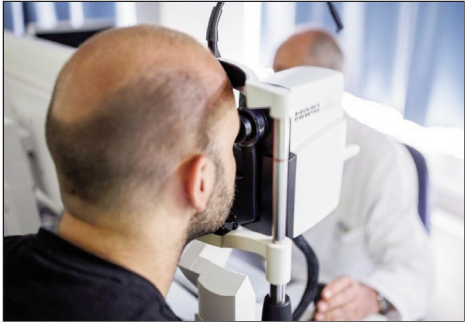
چرا دندان‌ها زود به زود پوسیده می‌شوند؟



استانداردها باشند. کار ضعیف می‌تواند به هدف جدیدی برای حملات باکتریایی تبدیل شود.

او تأکید کرد: «اختلالات در استفاده از دستگاه‌های ارتودنسی نیز می‌تواند به ایجاد پوسیدگی منجر شود. اگر بريس يا ديگر ابزارهای اصلاحی دارید، باید به بهداشت دهان و دندان توجه ویژه‌ای داشته باشید. باقی‌ماندن ذرات غذا و پلاک اطراف اجزای ارتودنسی می‌تواند حتی با وجود مسواک زدن منظم، خطر پوسیدگی را افزایش دهد. همچنین، استفاده نادرست از محصولات بهداشتی - از انتخاب خمیر دندان نامناسب تا استفاده بیش از حد از دهان‌شویه‌ها - می‌تواند تعادل میکروفلورای دهان را برهم بزند.»

غذاهای مضر برای شبکه



غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا، به‌عملکرد عنبیه و چشم آسیب می‌زنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر الکسی کازیان، متخصص چشم، خاطرنشان می‌کند که غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا، التهاب را افزایش می‌دهند و تغییرات وابسته به سن در شبکه را تسریع می‌کنند.

به گفته وی نان سفید، شیرینی، فست قود، چیپس سیب‌زمینی و سایر غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا و سرشار از چربی‌های ترانس، بیشترین تأثیر مضر را بر سلامت شبکه دارند.

این پزشک ترک سیگار، محافظت از چشم در برابر اشعه ماوراء بنفش، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و انجام معاینات منظم چشم پس از ۴۵ سالگی را توصیه می‌کند.

او همچنین بر اهمیت گنجاندن غذاهای سالم در رژیم غذایی مانند هویج، کدو تنبل، آجیل، سبزیجات سبز تیره و ماهی چرب تأکید می‌کند.

نورلانا آسکروا متخصص چشم، خاطرنشان می‌کند که کاهش بینایی در پایان روز و ضعف بینایی در تاریکی و هنگام غروب، ممکن است نشانه تغییرات دژنراتیو در شبکه، بیماری‌های التهابی غشاهای عروقی و شبکه، آتروفی بینایی، گلوکوم و سایر بیماری‌های چشمی باشد.

او همچنین تأکید کرد که یکی از دلایل کاهش بینایی در عصر، کار زیاد است. به ویژه کارهایی که نیاز به استفاده از کامپیوتر، تماشای تلویزیون و خیاطی دارند، زیرا این کارها باعث تنش بیش از حد عضلات می‌شوند و منجر به کاهش بینایی می‌شوند.منبع: نووستی

حذف روغن‌های غیراستاندارد

در موکب‌های محرم



وزارت بهداشت در ایام محرم بازرسی و نمونه‌برداری گسترده‌ای از نذورات و روغن‌های مصرفی انجام داد و روغن‌های غیر استاندارد را حذف کرد.

به گزارش مهر، با آغاز ایام عزاداری تاسوعا و عاشورا وزارت بهداشت همچون سال‌های گذشته اقدامات گسترده‌ای را برای حفظ سلامت عمومی و ارتقای بهداشت محیط در هیئت‌ها، مساجد، موکب‌ها و ایستگاه‌های صلواتی به اجرا گذاشت و این اقدامات شامل بازرسی‌های بهداشتی، نمونه‌برداری از مواد غذایی و آب، سنجش کلر، بررسی نذورات، رسیدگی به شکایات مردمی و اجرای جلسات آموزشی بوده است.

محسن فرهادی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با اشاره به نظارت بر کیفیت روغن‌های مصرفی در پخت‌وپز موکب‌ها گفت: در قالب بازرسی‌های ارتباطی، کنترل کیفیت شیمیایی روغن‌ها از جمله شاخص TPM ، ترانس و تبادل یونی روغن‌ها نیز به‌طور دقیق انجام شده است.

وی افزود: در هر موردی که میزان ترکیبات قطبی یا شاخص‌های شیمیایی روغن از حد مجاز و استاندارد فراتر بوده، بلافاصله دستور توقف مصرف و خارج کردن روغن از فرآیند پخت‌وپز صادر شده است.رئیس مرکز سلامت محیط و کار تأکید کرد: این اقدامات با هدف پیشگیری از بروز بیماری‌های ناشی از مصرف روغن‌های نامناسب و تضمین سلامت عزاداران حسینی انجام شد.

دو روش ساده و سریع برای کاهش

استرس و فشار روانی

برای کاهش استرس و فشار روانی دو روش ساده و سریع وجود دارد که در این مطلب به آنها پرداخته‌ایم.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کار سخت، انجام همزمان چند کار و کمبود استراحت می‌تواند منجر به خستگی و استرس شود. تجمع انرژی منفی خطرناک است، بنابراین آرایش برای حفظ سلامت روان و جسم ضروری است.

به گفته دکتر گالینا لنگلهارت، فیزیوتراپیست، دو روش ساده برای تسکین سریع استرس عصبی و روانی وجود دارد و تقریباً در هر جایی می‌توان از آنها استفاده کرد.

روش اول شامل قرار دادن دستان خود در زیر آب گرم به مدت دو تا سه دقیقه است که طی آن احساس رهایی از تنش خواهید کرد.این پزشک تأکید می‌کند که دمای آب باید تا حد امکان مناسب باشد، زیرا آب گرم آب گردش خون را بهبود می‌بخشد، گشاد شدن عروق را تقویت می‌کند و به آرامش اندام‌ها کمک می‌کند. آرامش دست‌ها همچنین به آرامش کلی بدن کمک می‌کند.

وی می‌گوید که روش دوم این است که هنگام کار در دفتر یا خانه بنشینید و از پنجره به آسمان آبی نگاه کنید. وقتی چشم چیزی نمی‌بیند -مانند لرها یا ساختمان‌های قابل مشاهده- عضلات چشم در آن لحظه شل می‌شوند. اعتقاد بر این است که شل کردن عضلات چشم منجر به شل شدن سایر عضلات بدن می‌شود که عموماً به کاهش تنش و استرس روانی کمک می‌کند.