نوشیدن چای کهنه برای سلامت بدن مضر است؟

برخی افراد چای مانده را دوباره گرم و مصرف می کنند،اما بهتر است قبل از این کار بدانند خوردن چای مانده و کهنه برای سلامت بدن ضرری دارد یا نه؟

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما،مرکز اصفهان؛ گرم کردن دوباره چای دم شده،بو و خاصیت آن را از بین می‌برد.

اگر چای بیشتر از چهار ساعت مانده باشد گرم کردن دوباره آن باعث رشد باکتری‌ها می‌شود.

این موضوع در مورد چای هندی که با شکر و شیر سرو می‌شود،بیشتر صدق می کند،زیرا خطر رشد باکتری را افزایش می‌دهد.

چای میوه‌ای هم خاصیت خود را بعد از دوباره گرم کردن از دست می‌دهد.

اگر چای در دمای اتاق بین ۴ تا ۸ ساعت باقی مانده باشد،نباید آن را دوباره گرم کنید،اما اگر چای به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از دم کشیدنش از گذشته باشد،می‌توان دوباره آن را گرم کرد.باکتری مسمومیت غذایی معمولاً در چای دم شده در معرض گرما بیشتر خودش را نشان می‌دهد. چایی که همراه با شیر باشد و یا ماده اضافه داخل آن وجود داشته باشد،بعد از گرم شدن وضعیت بدتری را ایجاد می کند و ممکن است به دلیل تولید قارچ هم خطرناک باشد.

تاثیر روی مزه

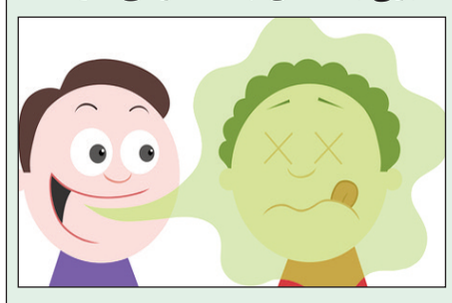
علاوه بر این که چای بعد از گرم شدن دوباره،خواص خود را از دست می‌دهد،تاثیر منفی روی مزه آن خواهد گذاشت. پلی فنول‌های مسئول رنگ و طعم چای،در چنین حالتی دچار مشکل شده و در نتیجه طعم چای تلخ تر از حالت طبیعی می‌شود.

چگونه چای را دوباره گرم کنیم؟

دوباره گرم کردن چای سرد شده،هرگز پیشنهاد نمی‌شود،اما اگر مجبور به انجام این کار شدید،بهتر است که چای را داخل یک قوری تمیز بریزید،کمی آب به آن اضافه کنید و آن را روی کتری به مدت ۳ تا ۴ دقیقه قرار دهید تا دوباره حرارت بگیرد.

برای این که سلامت گوارش تان حفظ شود،هرگز چایی که بیش از ۴ ساعت در دمای اتاق باقی مانده است را دوباره گرم نکنید.

بوی بد دهان چه خطراتی دارد؟



بوی دهان تأثیر بدی روی افراد می گذارد و باعث طرد شدن از سوی دیگران می‌شود،اما به گفته دانشمندان این موضوع علائم خطرناک تری هم دارد.

به گزارش صدا و سیما، روزنامه انگلیسی "سان" گزارش داده است که تقریباً همه افراد با دو علامت،یعنی بوی بد دهان و خونریزی لثه مواجه هستند،اما اغلب آن را نادیده می گیرند؛ زیرا خطری فوری ندارد.

دانشمندان می گویند بوی بد دهان می‌تواند به عنوان یک هشدار اولیه در مورد یک بیماری بالقوه کشنده باشد. این عارضه به دلایل مختلفی از جمله ماهیت غذای فرد،سیگار کشیدن و داروها ایجاد می‌شود.

محققان سوئدی به این نتیجه رسیده اند که بوی دهان ممکن است نشانه بیماری لثه باشد که یکی از شایع ترین علائم آن خونریزی است.

۹۰ درصد از بزرگسالان انگلیسی تا حدودی از بیماری لثه رنج می‌برند و اگرچه جزئی به نظر می‌رسد،اما می‌تواند منجر به وضعیت بدتری به نام پریودنتیت شود.

این یک عفونت جدی لثه است که به بافت نرم آسیب می‌رساند و در صورت عدم درمان می‌تواند استخوان‌های نگهدارنده دندان شما را از بین ببرد. پریودنتیت می‌تواند باعث شل شدن یا از دست دادن دندان‌ها شود.

محققان سوئدی پرونده دندانپزشکی ۱۵۸۷ نفر را با میانگین سنی ۶۲ سال بررسی کردند.

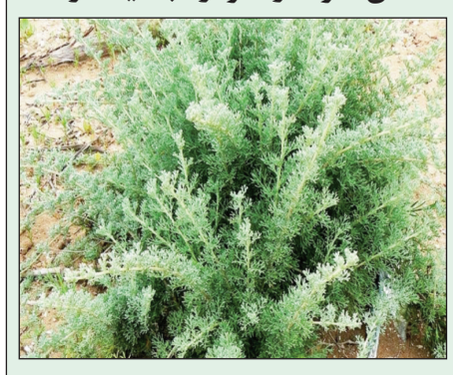
۹۸۵ مورد سالم،۴۸۹ مورد پریودنتیت متوسط و ۱۱۳ مورد پریودنتیت شدید داشتند.

در طول ۶ سال مطالعه،دانشمندان نمونه مطالعه را از نظر مرگ،حملات قلبی غیر کشنده،سکته مغزی یا نارسایی حاد قلبی تحت نظر قرار دادند.

۲۰۵ طبقه بندی قبلی در شرکت کنندگان در مطالعه انجام شد و پریودنتیت در مقایسه با افرادی که دارای لثه سالم بودند ۴۹ درصد بیشتر بود.

دانشمندان در این مطالعه که اخیراً در کنگره انجمن قلب اروپا ارائه شده است،به این نتیجه رسیدند که خطر بیماری‌های قلبی با افزایش شدت پریودنتیت به شدت افزایش می‌یابد.

کاهش سرفه و سردرد با گیاه درمنه



مدیر گروه پژوهشی تولید و فرآوری مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی،گیاه درمنه را برای کاهش سرفه و سردرد مفید توصیف کرد.

به گزارش صدا و سیما به نقل از روابط عمومی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی،گفت: درمنه که با نام محلی ترخ کوهی نیز شناخته می‌شود،گیاهی است که به خانواده کاسنی تعلق دارد و علاوه کاهش سرفه و سردرد،کرم‌های انگل روده را دفع و نفخ معده را از بین می‌برد.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی افزود: انسانس درمنه به علت بلوک کانال کلسیم اثرات آنتی اسپاسمودیک نشان می‌دهد،به گشادشدن برونش‌ها کمک می کند؛ انسانس این گیاه پس از ورود به دستگاه تنفس توسط اکسیژن موجود به لاکتون‌ها تبدیل و از طریق مجاری تنفسی و ادراری دفع می‌شود.

"مهدی ابراهیمی" تاکید کرد:سرشاخه‌های برگ دار این گیاه به‌طور موضعی خاصیت ضدعفونی کنندگی دارد و بی‌حس کننده است و برای رفع تورم اعضاء از آن استفاده می‌شود.

مدیر گروه پژوهشی تولید و فرآوری مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی،با اشاره به استفاده از انسانس روغنی درمنه در صنایع بهداشتی- آرایشی و ساخت روغن‌های پوست و مو،گفت: این گیاه در ساخت سموم دفع آفات و حشرات نیز کاربرد دارد و به تازگی در اروپا به‌ویژه در فرانسه برای استخراج عطر مورد توجه قرارگرفته است.

چند وضعیت جسمی همراه با هشدار تشنگی

احساس تشنگی در روزهای گرم تابستان موضوع غیرمعمولی نیست چرا که بدن آب بیشتری را از طریق تعریق از دست می‌دهد و نیاز بدن به مایعات نسبت به دیگر مواقع سال بیشتر می‌شود.

به گزارش صدا و سیما؛ علاوه بر این برنامه ورزشی سنگین و مصرف غذاهای تند و چرب می‌تواند میل به نوشیدن آب بیشتر در طول روز را افزایش دهد.

با این حال در برخی موارد ممکن است فرد بدون هیچ دلیلی،احساس تشنگی کند که این امر می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک مشکل جسمی باشد.بیماری‌ها و عارضه‌های متعددی وجود دارند که با احساس تشنگی همراه هستند. نشانه از دست دادن آب بدن در نتیجه یک بیماری با علائم دیگری همچون خستگی و تاری دید نیز همراه است.

در صورت مشاهده این علائم،احتمال ابتلای فرد به یکی از بیماری‌هایی که در ادامه روزنامه "تایمز آوایندیا" به آن‌ها اشاره کرده است،وجود دارد:

دیابت

زمانیکه سلول‌های بدن به انسولین مقاوم می‌شوند،فعالیت کلیه بیشتر می‌شود تا بتواند قند اضافی را از خون خارج کند. این شرایط باعث تکرر ادرار شده و بدن تمایل پیدا کند تا میزان مایع از دست رفته را جایگزین کند. در نتیجه،احساس تشنگی افزایش پیدا کرده و فرد تمایل دارد مایعات بیشتری نسبت به قبل بنوشد. تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد،دو نشانه اولیه دیابت است.

کم خونی

کم خونی بیماری است که بر اثر آن بدن از میزان کافی گلبول قرمز برای تولید هموگلوبین برخوردار نیست. این عارضه می‌تواند به دلایل مختلفی مانند رژیم غذایی نامناسب یا خونریزی زیاد ایجاد شود. کمبود آب بدن یکی از نشانه‌های شایع کمخونی است و در صورت ابتلا به کم خونی شدید،این وضعیت بیشتر دیده می‌شود. سرگیجه،احساس خستگی،تعریق و موارد دیگر را نیز می‌توان به عنوان نشانه‌های دیگری از این عارضه دانست.

هایپرکلسمی

هایپرکلسمی بیماری است که در آن سطح کلسیم بدن به میزان خطرناکی افزایش می‌یابد. این شرایط ممکن است به دلیل فعالیت بیش از حد غدد پاراتیروئید،سل یا سرطان رخ دهد.

احساس تشنگی ممکن است اولین علامت هایپرکلسمی باشد.

مقدار زیاد کلسیم در خون ممکن است باعث ضعیف شدن استخوان‌ها و ایجاد سنگ کلیه شود.

خشکی دهان

وقتی غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نکنند،ممکن است احساس تشنگی بیش از حد بوجود آید.

همچنین ممکن است مصرف برخی از داروها یا روش‌های درمانی مانند رژیم‌های درمانی سرطان یا عادت‌های زندگی همچون مصرف دخانیات در خشکی دهان نقش داشته باشند. سایر علائم خشکی دهان شامل بوی بد دهان،لثه‌های حساس و مشکل در جویدن هستند.

بارداری

بارداری نشانه‌های مختلفی دارد و احساس تشنگی یکی از آنهاست.

در سه ماهه نخست بارداری،حجم خون افزایش پیدا می کند که در نتیجه کلیه‌ها مجبور می‌شوند میزان مایع بیشتری تولید کنند و فرد دچار تکرر ادرار می‌شود. از دست دادن آب بدن باعث احساس تشنگی می‌شود و لازم است میزان آب از دست داده جایگزین شود.

این خوراکی‌ها کپک پنهان دارند

خوراکی‌هایی وجود دارند که دارای کپک پنهان هستند و مصرف آن‌ها برای شما می‌تواند مشکل ساز شود.

کپک می‌تواند ظاهر غذا خواه بافت،رنگ یا بوی آن را تغییر دهد. کپک هاگ‌هایی ایجاد می‌کند که ظاهر آن با چشم غیرمسلح قابل مشاهده است و اغلب کرکی و سبز به نظر می‌رسد. صرف نظر از اینکه کپک چگونه غذا را تغییر می‌دهد،برخی از کپک‌ها باعث پوسیدگی غذا می‌شود و مصرف آن می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد.

جدا از غذا کپک را می‌توان در هر جایی یافت؛ برخی از کپک‌ها برای سلامتی خطرناک است،زیرا سموم کپک معروف به مایکوتوکسین (سموم قارچی) را آزاد می‌کند.

این مایکوتوکسین‌ها مواد سمی است که می‌تواند باعث التهاب در بدن شود. متاسفانه این نوع کپک‌ها با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود؛ در عوض علائمی را نشان می‌دهد که شبیه سایر شرایط سلامتی مانند خستگی مداوم است.

در واقع برخی از غذاها حاوی مایکوتوکسین‌ها و سایر کپک‌هاست که همگی می‌تواند بر سلامت شما تاثیر زیادی بگذارد.

قهوه و میوه‌های خشک از غذاهایی محسوب می‌شود که حاوی کپک پنهان است. دانه‌های قهوه می‌تواند مایکوتوکسین را حفظ کند،زیرا کپک حین برشته شدن دانه‌ها از بین نمی‌رود.

برای جلوگیری از تاثیر این موضوع بر سلامتی خود به دنبال برند قهوه‌ای باشید که مایکوتوکسین‌ها را آزمایش می‌کند.

مایکوتوکسین‌ها در برخی از برنج‌ها نیز وجود دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود که برنج ارگانیک مصرف کنید تا از قرار گرفتن در معرض آن جلوگیری کنید.

به گفته بنیاد آسم و آلرژی آمریکا میوه‌های خشک و قارچ غذاهای قارچی محسوب می‌شود؛ بنابراین حاوی کپک‌های پنهان نیز هست.

اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانید برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به مایکوتوکسین‌ها انجام دهید. در مجموع نگهداری مناسب کلیدی برای جلوگیری از کپک زدن در غذاست.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که غلات کامل مانند آجیل را برای هر گونه آسیب یا کپک بررسی کنید.

علاوه بر این غذا را برای مدت طولانی نگه ندارید. کپک می‌تواند علائم مختلفی مانند تهوع و استفراغ در بدن ایجاد کند یا به سایر بیماری‌ها مانند سرطان مری تبدیل شود.

رژیم غذایی متنوع نه تنها سلامت شما را بهبود می‌بخشد بلکه خطر قرار گرفتن در معرض مایکوتوکسین را نیز کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی متناسب با گروه خونی

طرفداران رژیم غذایی گروه‌های خونی اعتقاد دارند که گروه خونی می‌تواند به شما بگوید چه نوع غذاهایی برایتان بهتر است و چه غذاهایی باید در طول روز مصرف یا از آنها پرهیز کنید.

به گزارش سرویس وب گردی خبرگزاری صدا و سیما، نوع خون ما ارتباط نزدیکی با توانایی بدن مان برای هضم مواد غذایی خاص دارد،بنابراین هر نوع گروه خونی،رژیم غذایی خاصی را برای فرد تعیین می‌کند تا به بهترین و سالم‌ترین شکل زندگی خود ادامه دهد.

گروه خونی A

این گروه به نام کشاورزان شناخته می‌شوند،افرادی که گروه خونی A دارند باید بیشتر از غذاهای گیاهی استفاده کنند و هیچ گونه گوشت قرمزی در رژیم غذایی خود مصرف نکنند.

برای افرادی که گروه خونی A دارند،رژیم غذایی گیاه خواری پیشنهاد می‌شود،گفته می‌شود که افراد گروه خونی A سطوح پایینی از اسید معده دارند و نمی‌توانند پروتئین و چربی حیوانی را خوب هضم کنند و به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که آن‌ها مقدار زیادی میوه،سبزیجات و حبوبات را بخورند،داشتن این مواد غذایی در طبیعی‌ترین حالت ممکن تازه و ارگانیک بدون هیچ گونه مواد زائد دیگر مفید است.

دارندگان این نوع گروه خونی همچنین باید مصرف گوشت قرمز، لوبیا و مرغ،ماهی و لبنیات را تا حد امکان محدود کنند.

تغذیه گروه خونی نوع B

این گروه خونی به اسم کوچ نشینان شناخته می‌شوند،این افراد می‌توانند از غذاهای گیاهی و بیشتر غذاهای گوشتی به جز مرغ استفاده کنند،این افراد می‌توانند از لبنیات هم در حد متعادل استفاده کنند.

براساس این کتاب افرادی که گروه خونی B دارند،همه چیز خوار هستند،اما غذاهایی مانند ذرت،گندم، گوجه فرنگی و بادام زمینی‌ها می‌توانند باعث افزایش وزن،خستگی و هیپوگلیسمی در این افراد شوند،غذای دیگری که افراد با این نوع گروه خونی باید از آن اجتناب کنند مرغ است،حتی اگر این گوشت بدون چربی باشد می‌تواند منجر به سکته و اختلالات ایمنی در افراد گروه خونی B شود،بهتر است مرغ را با بره،بز یا گوشت‌های دیگر جایگزین کنید.

افرادی که گروه خونی B دارند تا حد ممکن از مصرف گوشت و مرغ خودداری کنند.

تغذیه گروه خونی نوع AB

این گروه به عنوان گروه معما نامگذاری شدند و ترکیبی از گروه خونی A و B هستند. گروه AB نادرترین و جدیدترین نوع خون است،این ترکیب دارای توارث مختلط از انواع A و B است،افراد دارای این نوع گروه خونی،اسید معده کم مانند نوع A دارند،اما مانند گروه B سازگار با گوشت هستند،تخم ها،غذاهای دریایی و سبزیجات برگدار برای این گروه خونی مناسب هستند.

همچنین توصیه می‌شود که غذای کمتری بخورند،زیرا برای هضم آن‌ها بهتر است.

مصرف گوشت گاو،مرغ،ذرت و کافئین و گندم سیاه جزء نخوردنی‌های برنامه غذایی این گروه خونی است.مصرف غذاهای دریایی برای گروه خونی AB مناسب است.

تغذیه گروه خونی نوع O

به عنوان شکارچی شناخته می‌شوند،افراد گروه خونی O احتمالاً دارای اسید معده بالایی هستند و توانایی بسیار خوبی برای هضم پروتئین و چربی حیوانات را دارند،به همین دلیل رژیم غذایی با کیفیت بالا،گوشت،ماهی،سبزیجات و میوه‌ها برای آن‌ها بهتر عمل می‌کند،کربوهیدرات‌ها همانند غلات و حبوبات را به آسانی به عنوان چربی در سیستم خود ذخیره می‌کنند،پس اگر شما جزء این گروه خونی هستید بهتر است از آن‌ها دوری کنید.

افرادی با گروه خونی O مصرف غلات و گندم،نخود،لوبیا، بادام زمینی و عدس را تا حد امکان باید در برنامه غذایی خود کم و محدود کنند.

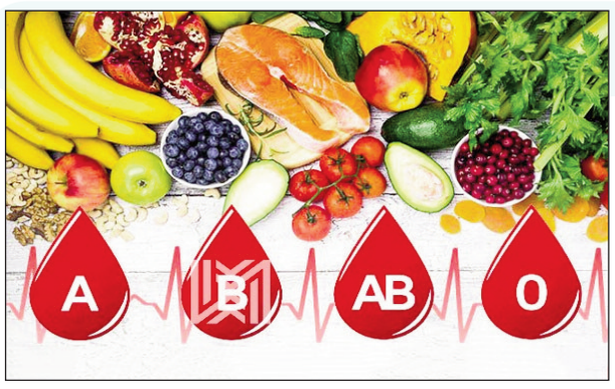
خوردنی‌ها و نخوردنی‌های هر نوع گروه خونی

مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان داد افرادی که این رژیم پیشنهادی را دنبال کرده اند بهبود سلامتی داشته اند. با این حال این بهبودها مرتبط با نوع خون نبود،در هر صورت تمام برنامه‌های رژیم غذایی سالم هستند و با رژیم ورزشی همراه هستند آن‌ها می‌توانند به سبک زندگی سالم تبدیل شوند و سلامت کلی بدن شما را بهبود بخشند.

"لکتین" پل ارتباطی رژیم غذایی و گروه خونی

یکی از اصلی‌ترین نظریه‌های مربوط به رژیم غذایی گروه‌های خونی به علت وجود پروتئینی به نام "لکتین" است. لکتین گروهی از پروتئین‌های مختلف است که میتواند ملکول‌های قند را به یکدیگر متصل کند.

این مواد به عنوان مواد غذایی بی ارزش شناخته می‌شوند که می‌تواند اثرات منفی بر روی دستگاه گوارش بگذارد. بر اساس فرضیه رژیم غذایی گروه‌های خونی لکتین‌های زیادی در مواد غذایی مختلف وجود دارند که هرکدام از آن‌ها گروه‌های خونی خاصی را مورد هدف قرار می‌دهند.



این فرضیه بیان می کند اگر شما لکتین‌های اشتباهی را مصرف کنید می‌تواند باعث لخته شدن گلبول‌های قرمز خون شما شود. در واقع شواهد کمی هم وجود دارد که بیان می کند مقدار کمی لکتین در حبوبات خام و پخته نشده وجود دارد که می‌تواند باعث لخته شدن برخی از گروه‌های خونی خاص شود.

به طور مثال دانه لیما به صورت خام فقط می‌تواند اثرات خود را بر روی افراد با گروه خونی A بگذارد. به نظر می‌رسد که لکتین‌های لخته کننده خون همه گروه‌های خونی مختلف را تحت تاثیر قرار می‌دهند و منحصر به گروه خونی خاصی نیست.

به عبارت دیگر لکتین‌ها در حبوبات (به جز تعداد محدودی از آنها) بر روی گروه خونی خاصی اثر گذار نیستند و همه گروه‌های خونی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. از آنجا که ما حبوبات را به صورت پخته مصرف می کنیم این لکتین‌های مضر هم خنثی می‌شوند و اثری بر روی انسان ندارند.

آیا رژیم گروه خونی مبنای علمی دارد؟

مطالعات بر روی گروه‌های خونی ABO در سال‌های اخیر رشد زیادی داشته است،در حال حاضر این مسئله که گروه‌های خونی مختلف بروز متفاوتی هم در بیماری‌های مختلف دارند اثبات شده است.

به طور مثال افراد با گروه خونی O احتمال کمتری دارد که به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا شوند،اما مستعد زخم معده و بیماری‌های گوارشی هستند. با این حال این مسئله ربطی به نوع رژیم غذایی فرد ندارد و یک رژیم غذایی خاص نمی‌تواند در بروز یا عدم بروز آن نقش داشته باشد.

در مطالعه دیگری دیده شد افراد دارای گروه خونی A که از رژیم غذایی گروه خونی A استفاده می کنند (میوه و سبزی زیادی می‌خورند) بدن سالم تری دارند،با این وجود افراد با گروه‌های خونی دیگری هم که از رژیم غذایی گروه خونی A استفاده کردند بدن سالم تری داشتند و این مسئله ارتباطی با گروه خونی آن‌ها نداشت.

دمپختک بخورید تا دچار پوکی استخوان نشوید

چگونه خود را شارژ کنیم؟

پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی غذای محلی را در جلوگیری از ابتلای افراد به پوکی استخوان و افزایش انرژی بدن مؤثر دانست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ دمپختک یکی از غذاهای محلی استان کهگیلویه و بویراحمد (شهر یاسوج) بوده که حاوی انواع ویتامین‌های A، C، D، E، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶، B۹، B۱۲،کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، اسید فولیک، روی، سلنیوم، کولین، پروتئین، کلسیم، منیزیم ،منگنز، آهن و اسید چرب امگا ۳ است.

برای بررسی خواص دمپختک و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است،با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

این غذای محلی را بخورید تا دچار پوکی استخوان نشوید/ غذایی که با مصرف آن دیگر پوکی استخوان به سراغتان نمی آید/ چگونه انرژی بدن را دوچندان کنیم؟

مهم‌ترین خواص دمپختک

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ درباره مهم‌ترین خواص دمپختک اظهار کرد: این غذا به علت داشتن کلسیم،منیزیم،فسفر و ویتامین D استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز پوکی استخوان در افراد جلوگیری می کند.

وی در باره خواص دیگر دمپختک بیان کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین B۱۲ و اسید چرب امگا ۳ با بهبود عملکرد سیستم عصبی شادی و نشاط را در افراد ایجاد و استرس،اضطراب و افسردگی را برطرف می کند،دمپختک به علت وجود ویتامین‌های A، C و E خاصیت آنتی اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: سلنیوم موجود در دمپختک به بهبود آرتروز در افراد کمک می‌کند،این غذا به علت داشتن ویتامین B۱۲،آهن و اسید فولیک تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد بنابراین کم خونی را رفع می کند،دمپختک برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: دمپختک به علت داشتن پروتئین فراوان تأثیری چشمگیر در تقویت عمومی،افزایش انرژی و عضلانی شدن بدن دارد.

وی یادآوری کرد: مصرف دمپختک نقشی مؤثر در شادابی و طراوت پوست و مو دارد،این غذا برای افراد لاغر و ضعیف بسیار مفید است و موجب چاق شدن آنها می‌شود،دمپختک به علت داشتن کولین نقشی مؤثر در افزایش سوخت و ساز بدن و چربی‌سوزی دارد.

گرمازدگی می تواند منجر به مرگ شود

متخصص بیماریهای داخلی گفت: گرمازدگی جدی ترین شکل آسیب گرمایی است که،عارضه خفیفی به شمار می رود اما عدم رسیدگی به آن می‌تواند حتی موجب مرگ شود.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما،دکتر مینا ستوده با تاکید بر اینکه گرمازدگی را جدی بگیرید،گفت: بی توجهی به گرمازدگی می‌تواند به‌سرعت به مغز،قلب،کلیه‌ها و ماهیچه‌ها آسیب برساند.

وی با اشاره به گرم شدن هوا و افزایش درجه گرما در روزهای آینده گفت : گرمازدگی در اثر نرسیدن آب کافی به بدن در گرمای بالا،منجر به نقص در سیستم کنترل درجه حرارت بدن می شودکه با علائمی همچون حالت تهوع،تشنج،گیجی،گمراهی و گاهی اوقات از دست دادن هوشیاری یا کما همراه می شود.

متخصص بیماریهای داخلی افزود: گرمازدگی شدید می تواند باعث آسیب جدی به مغز و سایر اندام های داخلی شود. این مسئله عمدتا افراد بالای ۵۰ سال را تحت تأثیر قرار می دهد،اما این امر در فصول گرم و در فضای باز،ورزشکاران جوان را نیز بی نصیب نخواهد گذاشت. دانستن علائم گرمازدگی و روش های کنترل آن،به مهار این عارضه در فصل تابستان کمک شایان می کند.

دکتر ستوده توصیه کرد اگر با فردی که گرمازده روبرو شدید در حالی که پوست او را با آب خیس می کنید،با پارچه هوای اطراف او را بچرخانید تا تهویه ایجاد شود و بسته های یخ را به زیر بغل،کشاله ران،گردن و کمر بیمار بمالید. از آنجا که این مناطق غنی از رگ های خونی نزدیک به پوست است،خنک کردن آنها باعث کاهش دمای بدن می شود. وی افزود: برای بیماران مسن،کودکان خردسال،بیماران مبتلا به بیماری مزمن یا کسی که گرمازدگی بدون ورزش شدید برای او اتفاق افتاده است از یخ استفاده نکنید. انجام این کار می تواند خطرناک باشد. سعی کنید بدن فرد را با آب و تهویه هوا خنک کنید.این متخصص بیماریهای داخلی تاکید کرد: نوزادان و کودکان تا ۴ سال و بزرگسالان بالای ۶۵ سال آسیب پذیرتر هستند زیرا نسبت به افراد دیگر با سرعت کمتری دمایشان تنظیم می شود.

بنابر این گزارش اگر در هوای گرم مجبورید از خانه خارج شوید برای جلوگیری از گرمازدگی لباس های سبک،روشن،گشاد و کلاه لبه گشاد بپوشید. از ضد آفتاب با ضریب محافظت (SPF) ۳۰ یا بیشتر استفاده کنید.مایعات اضافی بنوشید. برای جلوگیری از کمبود آب بدن،به طور کلی توصیه می شود روزانه حداقل هشت لیوان آب ،آب میوه یا آب سبزیجات بنوشید. از آنجا که بیماری های مرتبط با گرما نیز می توانند از کاهش نمک ناشی شوند،توصیه می شود در دوره های گرما و رطوبت شدید یک نوشیدنی ورزشی غنی از الکترولیت مثل آب هندوانه،لیموترش و مرکبات،را در کنار آب بنوشید.