

## مایع ظرفشویی یک شوینده

## نامناسب برای سبزی

یک متخصص عفونی گفت: اگر میوه و سبزی با فشار خوب آب شست‌وشو شود،انگل‌ها از آن‌ها جدا می‌شوند.

هاله تالایی،متخصص عفونی و فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها با بیان این که مسمومیت‌ها شیوع بالایی دارند و قابل پیشگیری و کنترل هستند،افزود: همه مسمومیت‌ها کشنده نیستند.

وی تهوع،استفراغ،دردهای شکمی،تب،اسهال را از نشانه‌های مسمومیت‌های خود محدود شونده دانست و بیان کرد: در هر حال باید مراقب باشید اگر علائم تشدید شد و یا مدت زمان علائم طولانی‌تر شد به پزشک مراجعه کنید. در مورد مسمومیت‌های خطر ناک مانند بوتولیسم فرد ممکن است حتی قبل از بروز علائم گوارشی،دچار علائمی مانند تاری دید،دوبینی و تو دماغی صحبت کردن شود؛البته اختلال در بلع و تنفس هم در این موارد حایز اهمیت است.

این فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها،مسمومیت‌ها را مختص به فصل تابستان ندانست و ادامه داد: به همین علت باید افراد همواره نسبت به شست و شوی دست‌ها حساس باشند و آن را انجام دهند؛ چون در فصل پاییز و زمستان هم امکان مسمومیت با ویروس و باکتری را داریم.

وی خانم‌های باردارشیرده،افراد مبتلا به برخی،افرادى که داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند،سالمندان،دبانی‌ها را افرادی دانست که نسبت به مسمومیت‌ها حساس‌تر هستند،و توصیه کرد: این افراد غذاهای بیرون و رستورانی کمتر میل کنند و لبنیات را پاستوریزه مصرف نمایند و میوه و سبزی را

### آب گوجه فرنگی،انرژی زا

### و پاک کننده بدن از سموم



آب گوجه‌فرنگی جزو خوراکی های مغذی است و ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مهمی دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز خوزستان،آب گوجه‌فرنگی منبع عالی ویتامین‌های A و C به شمار می‌رود. این ویتامین‌ها خواص متعددی برای سلامتی بدن دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن،بهبود بینایی و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با بینایی اشاره کرد. ویتامین‌های یادشده به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کنند.

آب گوجه‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و استفاده موضعی و خوراکی از آن به رهاشدن بدن از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و از این طریق به شما انرژی می‌دهد.

به جای اینکه برای افزایش سطح انرژی و هوشیاری خود یک فنجان قهوه بنوشید،نوشیدن یک لیوان آب گوجه‌فرنگی را امتحان کنید.

سم‌زدایی بدن را هم می‌توانیم در لیست خواص آب گوجه‌فرنگی قرار دهیم. علت این موضوع وجود ترکیباتی به نام گوگرد و کلر در آن است.

کبد و کلیه‌ها مسئولیت پاکسازی بدن را به عهده دارند. برای اینکه بدن سالم بماند،این ۲ عضو بدن باید سالم باشند.

کلر طبیعی به کبد و کلیه‌ها برای درست عمل کردن کمک کرده و گوگرد هم از این ۲ عضو بدن در برابر هرگونه عفونت محافظت می‌کند.

گوجه‌فرنگی به دلیل اینکه مقدار زیادی گوگرد و کلر طبیعی دارد،همه سموم را از بدن خارج می‌کند؛ بنابراین از نوشیدن این معجون فوق‌العاده غفلت نکنید.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که افراد مسن با آن مواجه می‌شوند،حرکات نامنظم روده است. بهترین روش برای حل این مشکل،مصرف آب گوجه‌فرنگی است.

فیبر موجود در این نوشیدنی به حفظ سلامت کبد و هضم بهتر و در نتیجه پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. این موضوع حرکات روده را تنظیم می‌کند.

### معجزه نوشیدن آب ولرم

اگر افراد قبل از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشند،خطر سکنه مغزی و قلبی کمتر آن‌ها را



تهدید خواهد کرد.تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن دو لیوان آب ولرم پس از بیدار شدن،به فعال کردن ارگان‌های داخلی بدن کمک می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب بعد از دوش گرفتن باعث کاهش فشار خون می‌شود و متخصصان بر این باورند که افراد قبل از خواب نیز اگر یک لیوان آب بنوشند از بروز سکنه مغزی و قلبی جلوگیری می‌کنند. نوشیدن آب باعث دفع سموم،بهبود سوخت و ساز،تسکین سوزش و درد معده،شفافیت پوست،براق شدن مو،جلوگیری از سنگ کلیه و عفونت مثانه می‌شود.

### سلامت



خوب شست و شو دهند.

تالایی با بیان این که اگر میوه و سبزی با فشار خوب آب شست‌وشو شود،انگل‌ها از آن‌ها جدا می‌شوند،گفت: البته از نمک و سرکه یا مایع‌های ضد عفونی کننده استاندارد و مورد تایید وزارت بهداشت هم می‌توان استفاده کرد؛ اما استفاده از حتی یک یا دو قطره مایع ظرفشویی توصیه نمی‌شود؛ چون این مواد به سبزی‌ها می‌چسبند و احتمال کارسینوژنی در آن‌ها هست. وی درباره نکات بهداشتی چگونگی استفاده از مرغ، گوشت و ماهی نیز این طور توصیه کرد: اگر این خوراکی‌ها را تهیه کردید بلافاصله بهتر است آن‌ها را شست و شو داده و داخل فریزر نگهداری کنید و در یخچال حداکثر یک روز نگهداری

کنید. در صورت پختن آن مصرف کنید و آن را مجدداً فریز نکنید. ماهی را حداکثر تا یک هفته در فریزر نگهداری کنید و اگر قرار است مرغ یا ماهی را سرخ کنید با روغنی که قبلاً ان را استفاده کردید سرخ نکنید.

این متخصص عفونی با تاکید بر این که برنج پخته شده را نمی‌توان داخل آشپزخانه نگهداری کرد افزود: دیده شده است که برنج پخته شده در حجم زیاد،به علت نگهداری در محیط نامناسب،به میکروب لیستریا آلوده شده است و چندین اپیدمی از آلودگی برنج به باسیلوس سرئوس مشاهده شده است که افراد را با تهوع،اسهال و تب به بیمارستان رساندند. پس اگر برنج را در حجم زیاد تهیه کردید و آن را داخل یخچال نمی‌گذارند،چون جا ندارد،باید برنج را در سایه قرار دهید و روی آن را پوشش بگذارند و با روی شعله اجاق گاز با حرارت بسیار کم نگهداری کنید.

وی با بیان این که اگرما منعی برای غذا درست کردن ندارد،ادامه داد: منتهی این بیماری گاه فعال و گاه خاموش است. اگر خانمی زخم در دست دارد که زخم‌ها تاول و ترشح دارند،بهتر است موقع تهیه غذا دستکش در دست کند.

تالایی با تاکید بر این که قارچ‌های موجود در طبیعت سمی هستند بنابراین از دست زدن و خوردن آن‌ها باید خودداری کرد،بیان کرد: از مصرف قارچ‌های کوچک قهوه‌ای رنگ که زیر کلاhek رسیده است خودداری شود. قارچ‌های قرمز با دانه‌های سیاه‌به شدت سمی و کشنده هستند.قارچ سمی نارسایی کبد و کلیوی ایجاد می‌کند.

این فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها در پایان گل نرگس را شنیدا کشنده دانست و افزود: گل صد تومنی و گل خرزهره نیز به شدت سمی هستند که باید از دسترس کودکان دور باشند. خوردن اشتباهی این گیاهان به ضرر کودکان تمام می‌شود؛ گاه برخی افراد شاخه‌های گل خرزهره را پوست می‌کنند و به عنوان سیخ برای جوجه کباب استفاده می‌کنند که می‌تواند کشنده باشد.

# چه رژیم غذایی دیرتر پیرتان می کند؟



کاهش می‌دهد. اما محدودیت کالری احتمالاً برای همه مناسب نیست. یافته‌های ما مهم هستند،زیرا شواهدی از یک کارآزمایی تصادفی‌سازی شده ارائه می‌کنند که نشان می‌دهد کند کردن پیری انسان ممکن است امکان پذیر باشد.

آن‌ها نشان دادند روزهداری متناوب با غذا خوردن با زمان محدود،می‌تواند نتایج مثبتی در کاهش سن بیولوژیکی افراد داشته باشد.

پیگیری شرکت‌کنندگان در کارآزمایی همچنان ادامه دارد تا مشخص شود آیا این مداخله اثرات طولانی مدتی بر پیری سالم داشته است یا خیر.

زنتیکی) استخراج شده از گلوبول‌های سفید را تجزیه و تحلیل کردند.

علائم متیلاسیون DNA برجسب‌های شیمیایی روی توایی DNA هستند که بیان ژن‌ها را تنظیم می‌کنند و با افزایش سن تغییر می‌کنند.

در تجزیه و تحلیل اولیه،بلسکی و همکارانش بر روی سه اندازه گیری داده‌های متیلاسیون ADN،که گاهی اوقات به عنوان «ساعت‌های اپی ژنتیک» شناخته می‌شوند،تمرکز کردند.

محقق رایان گفت: مطالعه ما شواهدی پیدا کرده است که نشان می‌دهد محدودیت مصرف کالری سرعت پیری را در انسان

## نوشیدن قهوه مفید است یا مضر؟



قهوه می‌تواند پوشش معده و روده‌ها را در برخی افراد تحریک کند و علائم بیماری‌های گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر را بدتر کند.

در این مقاله به برخی اثرات مثبت و منفی مصرف قهوه پرداخته شده است.

جزء اصلی قهوه یعنی کافئین ، از مواد محرک و موثر بر دستگاه گوارش و سیستم عصبی است. قهوه یک راه حل طولانی مدت برای بهبود یبوست نیست و در واقع مشکلات گوارشی مانند IBS یا سندرم روده تحریک پذیر را بدتر می‌کند.

کم آبی بدن یکی از عوارض مصرف زیاد قهوه است. اما با مصرف آب کافی،اگر قهوه می‌نوشید می‌توانید از کم آبی بدن جلوگیری کنید.

مصرف متوسط تا زیاد قهوه می‌تواند برخی از اختلالات اضطراب و خواب را بدتر کند. ثابت شده است که مصرف متوسط قهوه فوایدی مانند کاهش خطر دیابت،بیماری قلبی،سرطان کبد و زوال عقل دارد.

قهوه می‌تواند از راه‌های مختلفی بر دستگاه گوارش تأثیر بگذارد. جزء اصلی قهوه که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد کافئین است که می‌تواند ماهیچه‌های دستگاه گوارش را تحریک کند و انقباضات روده بزرگ را افزایش دهد و منجر به حرکات مکرر روده شود.

قهوه همچنین می‌تواند تولید هورمون‌های خاصی مانند

یک دندانی‌زشک گفت: آب نمک یا دهان شویه را باید با نظر پزشک خود مصرف کنید.

محمدرضا خامی،دندانپزشک و متخصص بهداشت و سلامت دهان گفت: در افرادی که عفونت‌های مکرر دارند،لوژه‌ها متورم و برجسته‌تر می‌شوند و حالت گل کلمی پیدا می‌کنند و در شیارها مواد غذایی گیر می‌کند و همین می‌تواند عاملی برای بوی بد دهان باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که برای افرادی که سطح هوشیاری آن‌ها کم است یا ناتوان هستند چه توصیه‌ای دارید گفت: جواب این سوال مقوله مفصلی است و بسته به نوع ناتوانی فرد متفاوت است. به عنوان مثال افرادی که ناتوانی حرکتی دارند مسواک مخصوص که دسته ضخیم تری دارد و خود فرد هم می‌تواند انجام دهد،توصیه می‌شود.

خامی در ادامه یادآوری شد: رساندن خدمات دندانی‌زشکی برای این افراد بسیار مشکل است و گاه این افراد قادر به بیان مشکل خود

همان طور که اشاره شد،قهوه می‌تواند پوشش معده و روده‌ها را در برخی افراد تحریک کند و علائم بیماری‌های گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) را بدتر کند.

در یک مطالعه با ۳۳۰۰ شرکت‌کننده که در «Nutrition Frontiers» منتشر شده است،نشان داد مصرف قهوه و کافئین با احتمال بیشتر IBS در کل جمعیت مورد مطالعه مرتبط است.

ارتباط معنی داری بین مصرف کافئین و شدت علائم IBS در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی یافت شده است. سطوح بالای آنتی اکسیدان و ترکیبات فنلی به قهوه قدرت حمایت از سلامتی می‌دهد. آنتی اکسیدان‌ها در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کنند و ترکیبات فنلی از استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کنند،که همگی می‌توانند به

پیشگیری از بیماری کمک کنند.

به طور کلی ، در حالی که قهوه می‌تواند اثرات مثبت و منفی بر دستگاه گوارش و سیستم عصبی داشته باشد ، مهم است که به صدای بدن خود گوش دهید و میزان مصرف خود را بر اساس تحمل فردی و سلامت گوارش خود تعدیل کنید.

به نظر می‌رسد خوب بودن یا بد بودن نوشیدن قهوه بسته به فرد و میزان مصرف متفاوت است و احتمالاً رعایت حد اعتدال در این نوشیدنی می‌تواند از مضراتش کاسته و به فواید آن بیفزاید.

## غرغره آب نمک موثر تر است یا دهان شویه؟

که روکش یا بریج گذاشته باید به توصیه‌های دندانی‌زشک خود عمل کند. یا کسی که ایمپلنت دارد باید ملاحظات مربوط را که توسط دندانی‌زشک بیان شده،اجرا کند.

خامی با بیان این که استفاده از آب نمک رقیق یا غذاهای خاص برای رفع بوی بد دهان توصیه می‌شود افزود: آب نمک رقیق می‌تواند انواع مختلفی دارند که برای مشکلات لثه یا بوسیدگی ستنی ارائه می‌شود که آن هم مفید است. برخی مصرف کرفس،هویج،سیب و جعفری را برای رفع بوی بد دهان توصیه می‌کنند که همه این‌ها مفید است.

این دندانی‌زشک اجتماعی اظهارداشت: آب نمک یا نمک حالت ضد عفونی دارد که در جای خودش مفید است. دهان شویه نیز برای مشکلات خاصی توسط دندانی‌زشک توصیه می‌شود که آن هم جای خودش را دارد.

پس آب نمک یا دهان شویه را با نظر پزشک خودتان مصرف کنید.

### استفاده از مکمل کلژن چه

### فوایدی دارد؟



کلژن یکی از پرتعدادترین پروتئین ها در بدن انسان است.

کلژن به صورت طبیعی در بدن ساخته می شود و نقش مؤثری در ترمیم بافت ها و درخشش پوست دارد؛ اما با بالا رفتن سن، مقدار آن کاهش یافته و همین امر موجب بروز چین و چروک روی پوست می شود. این ماده در استحکام استخوان ها، تاندون ها و رباط های بدن نیز مفید است.

استفاده از مکمل های کلژن فواید بسیاری دارد که در ادامه این مطلب به اشاره می کنیم:

#### بهبود سلامت پوست

با کاهش تولید کلژن در اثر افزایش سن، حالت ارتجاعی پوست از دست رفته و موجب خشکی و پیری پوست می‌شود. مصرف مکمل های کلژن با افزایش رطوبت و حفظ حالت کشسانی از چین‌وچروک‌های پوستی جلوگیری کرده و موجب حفظ سلامت و شادابی پوست می شوند.

#### تقویت استخوانها و مفاصل

با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود و همچنین استخوان ها ضعیفتر شده و زودتر آسیب می بینند. از طرفی دیگر ترمیم استخوان های آسیب دیده در افراد مسن با فرایند کندتری انجام می شود. مصرف مکمل های کلژن به تقویت بافت استخوان های کمک می کند.

همچنین این پروتئین در غضروف ها نیز وجود دارد و موجب کاهش درد آرتروز مفاصل و مشکلات ناشی از آسیب‌های غضروفی می‌شود.

#### تاثیر بر سلامت مو

کراتین، پروتئینی مهم در ساختار تارهای مو است که با استفاده از آمینواسیدها تولید می شود. مصرف مکمل های کلژن با افزایش میزان آمینواسیدهای بدن موجب تقویت تارهای مو می شوند. با افزایش سن ریزش و شکنندگی مو به ویژه در خانم ها بیشتری می شود . مکمل های کلژن از طریق بهبود سلامت و ساختار مو از ریزش، شکنندگی و خشکی مو جلوگیری می کنند.

#### تقویت ناخن ها

پروتئین کلژن در ساختار ناخن ها نیز حضور دارد و موجب افزایش استحکام آنها می شود. در برخی افراد ساختار ناخن‌ها ضعیف تر بوده و زودتر می شکنند. با استفاده از مکمل های کلژن میتوان مانع از آسیب ناخن ها و شکنندگی آنها شد و به حفظ سلامت و زیبایی ناخن ها کمک کرد.

#### بهبود عضلات

برخی از ورزشکاران به ویژه بدنسازها از مکمل های کلژن برای کمک به افزایش حجم عضلات استفاده می کنند. کلژن با قرارگیری در بافت عضلات می تواند موجب افزایش قدرت و حجم آنها شود. البته تاثیر افزایش عضلات در اثر مصرف کلژن محدوده بوده و در مطالعات اثبات نشده است.

#### بهبود سلامت قلب

یکی از ترکیبات مهم در بافت سلولهای خونی رشته های کلژن است. از همین رو مصرف مکمل -های کلژن می‌تواند موجب سلامت قلب و عروق شود و از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری کند.

### با انجام ۳۰ دقیقه ورزش در روز

### بهتر بخوابید



فقط نیم ساعت فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند سریع تر و مدت طولانی‌تری بخواهید. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از بزرگسالان می‌گویند که علائم بی‌خوابی را تجربه می‌کنند،به این معنی که خواب ضعیف مشکل میلیون‌ها نفر است. کیفیت خواب خود را کنترل کنید و با اختصاص بخش کوچکی از روز به ورزش،به بدن خود استراحت دهید تا به درستی کار کند. ما نمی‌گوییم که شما نیاز به یک کلاس پیلاتس گرم دارید،علم می‌گوید که حتی ورزش متوسط نیز می‌تواند به شما کمک کند تا خواب بهتری در شب داشته باشید.

برای کمک بیشتر به خواب بهتر،بهترین حرکات یوگا قبل از خواب است؛ کیفیت خواب بهتر ممکن است فقط یک تمرین ساده باشد. به گفته شارلین گامالدو،مدیر پزشکی مرکز خواب جانز هاپکینز،تنها ۳۰ دقیقه ورزش هوازی می‌تواند به شما کمک کند شب بهتر بخوابید. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند تأخیر خواب و مدت زمانی را که برای به خواب رفتن نیاز است،کاهش دهد و زمان صرف شده در خواب عمیق را افزایش دهد.

گامالدو همچنین می‌گوید که احساس کردن این اثر نباید زیاد طول بکشد. بسیاری از افراد از مزایای ورزش برای خواب خود در همان روزی که تمرین می‌کنند،بهره می‌برند؛ کارشناسان در حالی که هنوز در حال بررسی ارتباط احتمالی بین خواب و فعالیت بدنی منظم هستند،نظریه‌های خود را دارند.