

عادات سالم زندگی؛

ارثیه کرونا

شیوع بیماری همه گیر کووید-۱۹باعث افزایش عادات سالم زندگی شد. به نقل از ارث، محققان دانشگاه رانگرز آمریکا در پی همه گیری جهانی بیماری کووید-۱۹، مطالعه ای را منتشر کرده اند که دیدگاه جدیدی درباره نحوه انتخاب افراد برای عبور از چالش های بی سابقه ارائه می دهد. این تحقیق نشان داد که بسیاری از مردم برای مقابله با استرس ناشی از بیماری همه گیر به عادات و سرگرمی های سالم روی می آورند.



فواید هل برای سلامتی بدن بر اساس

یک مطالعه هندی



هل فواید زیادی برای سلامتی بدن و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری ها دارد.

هل حاوی درصد بالایی از ویتامین ها و مواد مغذی است که باعث کمک به سلامت بدن و محافظت از آن در برابر بیماری ها و مشکلات جسمی می شود.

فواید هل عبارتند از:

۱. بهبود سلامت دستگاه گوارش

بر اساس یک مطالعه هندی، هل می تواند در آشپزی نه تنها برای طعم، بلکه برای بهبود هضم غذای نیز استفاده شود. این ادویه متابولیسم را تحریک می کند، زیرا خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد.

هل همچنین به عنوان محرک ترشح اسید صفراوی در معده شناخته شده است که به هضم، کاهش وزن و متابولیسم مناسب چربی کمک می کند. این ادویه همچنین از سایر بیماری های گوارشی مانند رفلاکس اسید، سوزش سر دل، اسهال و سایر بیماری ها جلوگیری می کند.

۲. تقویت سلامت قلب

خواص آنتی اکسیدانی هل می تواند سلامت قلب را تقویت کند. هل همچنین حاوی فایبر است. فایبر یک ماده مغذی است که می تواند به کاهش سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک کند. این ادویه همچنین می تواند سطح فشار خون را کاهش دهد که برای قلب مفید است. یک قاشق چای خوری گشنیز و کمی هل را با یک لیوان آب هلوی تازه میل کنید.

۳. پیشگیری از سرطان

هل می تواند یک درمان طبیعی برای سرطان باشد. چندین مطالعه حیوانی نشان داده اند که می توان از این ادویه برای پیشگیری، به تاخیر انداختن و حتی معکوس کردن شکل گیری سلول های سرطان استفاده کرد.

طبق یک مطالعه قبلی، مصرف پودر هل باعث کاهش شکل گیری تومورها و همچنین کاهش التهاب عمومی می شود که رشد سلول های سرطانی را مهار کرده و آن ها را از بین می برد.

۴. خاصیت ادرار آوری هل

هل دارای خواص دیورتیک است که می تواند در موارد فشار

خون بالا، نارسایی قلبی و صرع مفید باشد. خواص دیورتیک هل به

سم زدایی نیز کمک می کند.

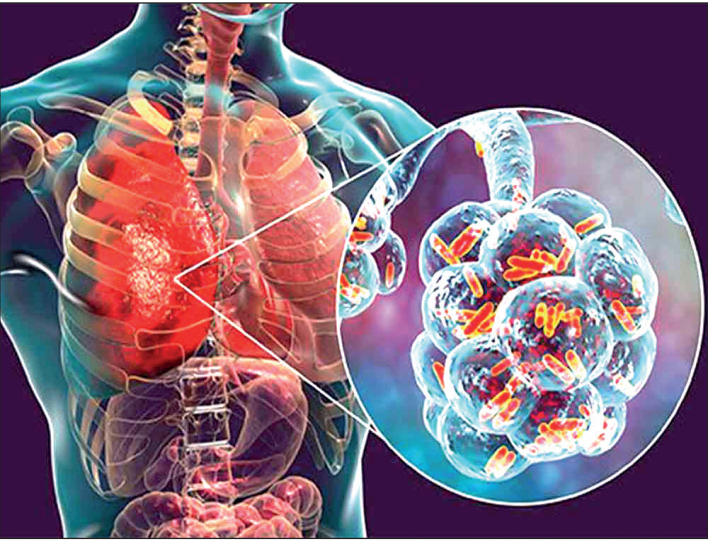
۵. کمک به مبارزه با افسردگی

بر اساس یک گزارش بهداشتی، هل در واقع می تواند به افراد در غلبه بر افسردگی کمک کند.

۶. کمک به مبارزه با آسم

هل در مبارزه با علائم آسم مانند خس خس سینه، سرفه، تنگی نفس و گرفتگی قفسه سینه نقش دارد. این ادویه با تقویت گردش خون در ریه ها تنفس را آسان می کند. همچنین با تسکین غشاهای مخاطی با عفونت های مرتبط مبارزه می کند.

محققان پی بردند:امگا۳ در حفظ سلامت ریه ها موثر است



انستیتوی ملی قلب، ریه و خون بود. این مجموعه بزرگ به محققان کمک می کند تا عوامل تعیین کننده خطر شخصی برای بیماری مزمن ریوی، مانند آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه را بررسی کنند.

شیر مادر، گنجینه ای منحصر به فرد از آنتی بادی ها



از پروتئین می شود. هاند و تیم او در تحقیقات خود شیر مادر از اهداکنندگان مشابه را در طول زمان مقایسه کردند. هاند توضیح داد: نه تنها آنتی بادی ها در اهداکنندگان در طول یک بارداری مشابه بودند؛ بلکه بین نوزادان نیز به طور قابل توجهی پایدار بودند. این نشان می دهد که وقتی سلول های B به بافت پستان می رسند، آن جا را ترک نمی کنند که این برای فهم چگونگی به دست آوردن ایمنی توسط نوزاد و چگونگی مقابله با عفونت مهم است.

این مطالعه که اخیراً منتشر شده است، درک ما را از چگونگی سازگاری مردم با رفتارهای خود در توصیه ماندن در خانه، دوره ای که با اضطراب فراگیر جهانی مشخص شده است، اصلاح می کند.

تجربیات همه گیری شامل مشغول شدن به سرگرمی ها، افزایش فعالیت بدنی و ورزش، بهبود رژیم غذایی و تغذیه از طریق آشپزی و گذراندن زمان بیشتر با خانواده و دوستان (به صورت مجازی) بود.

محققان دریافتند که بسیاری افراد در بدترین روزهای این بیماری با انجام فعالیت های سالم مانند آشپزی، مطالعه و باغبانی با آن مقابله کردند و این امر بر این واقعیت تأکید می کند که مردم با پذیرش عادات و سرگرمی های سالم تر برای کنترل تأثیرات منفی همه گیری، انعطاف پذیری نشان دادند.

۷. کمک به درمان دیابت

هل سرشار از منگنز است، ماده معدنی که می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. البته تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

۸. بهبود سلامت دهان و دندان

هل دارای خواص ضد میکروبی است که به سلامت دهان کمک می کند. این ماده می تواند از دهان در برابر پاتوزن ها مانند استرپتوکوک موتانس محافظت کند. طعم تند هل جریان بزاق را تحریک می کند که این امر می تواند به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کند.

شرکت کنندگان در زمان شروع مطالعه عموماً سالم و بدون شواهدی از بیماری مزمن ریوی بودند. محققان شرکت کنندگان را به طور متوسط هفت سال دنبال کردند.

این مطالعه نشان داد که سطوح بالاتر اسیدهای چرب امگا ۳ در خون با کاهش سرعت کاهش عملکرد ریه مرتبط است. قوی ترین پیوندها در اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) مشاهده شد که می توان آن را در ماهی سالمون، ماهی تن و ساردین یافت.

بخش دوم این تحقیق شامل تجزیه و تحلیل داده های ژنتیکی از مطالعه بیش از ۵۰۰۰۰۰ بیمار اروپایی از بریتانیا بود. محققان برخی از نشانگرهای ژنتیکی در خون به عنوان معیار غیرمستقیم سطح اسید چرب امگا ۳ در رژیم غذایی بررسی کردند. هدف این بود که ببینیم چگونه آنها با سلامت ریه ارتباط دارند.

۳، از جمله ADH، با عملکرد بهتر ریه مرتبط است. دستورالعمل های غذایی فعلی وزارت کشاورزی آمریکا توصیه می کند که مردم حداقل دو وعده ماهی در هفته بخورند. سایر منابع اسیدهای چرب امگا ۳ عبارتند از آجیل و دانه ها، روغن های گیاهی، غذاهای غنی شده و مکمل های غذایی.

آیا صابون باکتری

و بیماری ها را از فردی به فرد

دیگر منتقل می کند؟



بسیاری از افراد در سرویس های بهداشتی خود از صابون جامد استفاده می کنند.

میکروب ها می توانند مانند سایر چیزهای اطراف ما روی صابون وجود داشته باشند؛ که یک تکه صابون حاوی دو تا پنج نوع مختلف میکروب است. علاوه بر این، مطالعه دیگری در مجله آمریکایی کنترل عفونت نشان داد که حدود ۶۲ درصد از صابون ها آلوده بودند؛ در حالی که تنها ۳ درصد از صابون مایع آلوده بود و بر اساس یک گزارش دیگر، باکتری روی صابون می تواند از یک فرد به فردی دیگر منتقل شود.

چه میکروب هایی را می توان روی یک صابون یافت؟

به گفته کارشناسان بهداشت، برخی از میکروب های موجود در صابون می توانند شامل اشریشیا کلی، سالمونلا و شیگلا و همچنین ویروس هایی مانند نوروویروس، روتاویروس و استافیلوکوک باشند.

برخی از میکروب ها می توانند از طریق بریدگی ها یا خراش های روی پوست پخش شوند؛ در حالی که برخی دیگر از طریق مدفوع پخش می شوند.

آیا صابون باعث انتقال بیماری می شود؟

حتی پس از حضور احتمالی میکروب ها، محققان دریافتند که صابون ها معمولاً بیماری را منتقل نمی کنند.

به گزارش نیویورک تایمز، در یک مطالعه جدید، دانشمندان مجموعه ای از آزمایش ها را انجام دادند که در آن ها عمداً دست های خود را با پنج میلیارد گونه باکتری آلوده کردند.

باکتری ها سویه های بیماری را مانند استاف و E. بودند. سپس دانشمندان دست های خود را با یک تکه صابون و شخص دیگری دست های خود را با همان صابون شستند. آن ها دریافتند که این باکتری به کاربر دوم منتقل نمی شود و نتیجه گرفتند میزان باکتری که ممکن است روی یک صابون حتی اگر زیاد استفاده شود، خطری برای سلامتی ندارد.

عفونت می تواند گسترش یابد

در حالی که استفاده مشترک از یک صابون عمدتاً بی خطر است؛ اما یک عفونت وجود دارد که می تواند با استفاده از یک صابون مشابه منتقل شود.

در یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ روی بازیکنان فوتبال دانشگاه فلوریدا، کسانی که صابون مشترک مصرف می کردند، احتمال بیشتری داشت که به عفونت های مکرر ناشی از استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی سیلین (MRSA)، یک عفونت باکتریایی مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها مبتلا شوند. به طور کلی، استفاده مشترک از یک صابون خطر قابل توجهی برای سلامتی ایجاد نمی کند. با این حال، تحقیقات در مورد گسترش MRSA یک نکته نگران کننده است. اگر نمی خواهید یک صابون مشترک داشته باشید یا به دلیل احتمال رشد باکتری ها از آن استفاده کنید، می توانید به یک صابون مایع یا شست و شوی بدن بروید و حتی یکی را انتخاب کنید که نیازی به لمس ندارد.

آیا دمای بالا و نوسانات آب و هوا

باعث سردرد می شوند؟

برخی از افراد با تجربیات دردناک تری ناشی از سردرد مواجه می شوند که آن ها را به مصرف مسکن ترغیب می کند.

در حالی که برخی از محرک های سردرد مانند افزودنی های غذایی، عطرهای سنگین و استرس در حال حاضر به طور گسترده ای شناخته شده اند؛ برخی افراد افزایش علائم سردرد را به دلیل تغییرات آب و هوایی گزارش می دهند.

متواتر است که نوسانات آب و هوای تواند بر خلق و خو تأثیر بگذارد که بارزترین نمونه آن اختلال عاطفی فصلی است؛ با وجود این که تأثیر آب و هوا بر سلامت روان ثابت شده است، اما متأسفانه موضوع در این جا متوقف نمی شود؛ بلکه به گفته کارشناسان بهداشت می تواند بر سلامت جسمی مانند سردرد نیز تأثیر بگذارد. وب سایت خدمات بهداشت ملی بریتانیا (NHS) توصیه می کند که اگر مستعد سردرد هستید، آسمان خاکستری، رطوبت بالا، درجه حرارت بالا و طوفان می تواند باعث سردرد شما شود.

به گفته SNH، اعتقاد بر این است که تغییرات فشاری که باعث تغییرات آب و هوایی می شود، منجر به تغییرات شیمیایی و الکتریکی در مغز می شود که می تواند منجر به تحریک اعصاب و باعث سردرد شود که معمولاً از ۳۰ دقیقه تا چند ساعت طول می کشد.

چگونه سردرد مربوط به آب و هوا را درمان کنیم ما نمی توانیم آب و هوا را تغییر دهید، اما می توانیم زمانی که شرایط آب و هوایی طوفانی و مرطوب پیش می آید، آماده شویم.

NHS توصیه می کند: رصد کردن پیش بینی های هواشناسی به شما این امکان را می دهد که پیش بینی کنید چه زمانی ممکن است دچار سردرد شوید و مطمئن شوید که در صورت نیاز مقداری مسکن آماده دارید.

اگر از سردرد رنج می برید، مسکن مصرف کنید، آب فراوان بنوشید و سعی کنید آرام شوید؛ زیرا استرس می تواند سردرد را بدتر کند.

این سازمان همچنین توصیه می کند از خواب زیاد، حذف وعده های غذایی و خستگی چشم با نگاه طولانی مدت به صفحه نمایش های الکترونیکی خودداری کنید.