

## برای مصرف قرص ها از این ۶ نوشیدنی استفاده نکنید

باید بدانید که هر نوشیدنی دیگری به جزء آب به دلیل داشتن برخی خواص ممکن است با مواد تشکیل دهنده دارو در تداخل بوده و اثر گذاری دارو را کاهش دهد. خطرناک ترین نوشیدنی‌هایی که ممکن است برای استفاده از برخی داروهای خاص انتخاب کنید شامل موارد زیر است:

**آب گریپ فروت:** آب گریپ فروت بر روی ۵۰ نوع داروی مختلف (از جمله داروای استاتین) اثر منفی می گذارد. با توجه به اینکه اثر این آب میوه مرکباتی، بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند و یا اینکه باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کند. آب انار: در آب انار آنژیومی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروای ضد فشار خون می شود.

#### اختلالات خلق و خو در بارداری

اختلالات خلق و خو در بارداری با حضور روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توابخشی و سلامت اجتماعی بررسی شد.
در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما بهمن بهمنی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توابخشی و سلامت اجتماعی در خصوص «اختلالات خلق و خو در بارداری» به گفتگو پرداخت.
بهمنی با بیان این مطلب که حاملگی یک فرایند طبیعی است، که ممکن است در عده‌ای از مادران با تغییرات خلق و خو همراه باشد، افزود: این نوسانات موقتی و گذرا هستند و در اکثر موارد (به جز در افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای روانی دارند) با افزایش سن بارداری، بهبود می‌یابند.
این روانشناس ادامه داد: خلق، حالت پایداری از احساسات است، حالت حسی و هیجانی که افراد در طول زندگی، از خود بروز می‌دهند. اما احساسات ما، حالت موقعیتی‌تری دارند و ممکن است به دلایل بیرونی، بهتر و بدتر شوند.
وی افزود: تغییرات احساسی افراد، در دامنه خلقی آن‌ها اتفاق می‌افتد، بدین معنی که خلق حالت کلی‌تری دارد.
وی همچنین از حالت «ویار در دوران بارداری» صحبت به میان آورد و در خصوص راه حل‌های تغذیه‌ای، دارویی و حتی روانشناختی آن، به خصوص ارتباط صمیمانه توام با بیان احساسات بین زوج ها، به بحث و گفتگو پرداخت.

#### لته ناسالم موجب تشدید

#### بیماری مزمن ریوی می شود

تحقیقات جدید روی موش ها به یک ارتباط شگفت انگیز اشاره می کند: بیماری لته می تواند بیماری مزمن انسدادی ریه را تشدید کند.
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، از آنجایی که بیماری لته (رپودنتیت) یک عفونت مزمن و انتهایی است، مدت‌هاست که با خطرات بالاتر بیماری قلبی مرتبط شناخته شده است. اکنون، محققان چینی پی بردند که این بیماری می‌تواند با بیماری مزمن انسدادی ریه هم ارتباط داشته باشد.«یان لی»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دندان‌شناسی غرب چین در دانشگاه سیچوان، گفت: «ما مطالعات بیشتری را بر روی افراد انسانی برای تأیید مکانیسم انجام خواهیم داد.»لی در ادامه افزود: «یافته‌های ما می‌تواند منجر به یک استراتژی جدید بالقوه برای درمان بیماری مزمن انسدادی ریه شود.»بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری پیشرونده و انتهایی ریه است که اغلب (اما نه همیشه) با سیگار کشیدن مرتبط است. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد و به مرور زمان تنفس را دشوارتر می‌کند.

در تحقیقات قبلی، لی و همکارانش متوجه شدند باکتری‌ای که اغلب در دهان یافت می‌شود موسوم به Porphyromonas gingivalis، عامل اصلی بیماری لته است.

از آنجایی که بیماری لته و بیماری مزمن انسدادی ریه هر دو شرایط انتهایی هستند، محققان چینی ارتباط‌های احتمالی را با استفاده از مدل موش بررسی کردند.

در یک مجموعه از آزمایش‌ها، آنها دریافتند که موش‌های که همزمان مبتلا به بیماری لته و بیماری مزمن انسدادی ریه بودند نسبت به زمانی که فقط بیماری مزمن انسدادی ریه داشتند، روند پیشرفت بیماری شان سریع تر بود.در آزمایش دیگری، این تیم گسترش P.gingivalis را در سراسر بدن موش‌ها ردیابی کردند.
آنها دریافتند که این باکتری از دهان به بافت ریه مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه منتقل می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که بیماری لته باعث افزایش تکثیر سلول‌های خاص سیستم ایمنی در بافت ریه در موش می‌شود و به نظر می‌رسد که این روند، سلول‌های ایمنی را فعال می‌کند و فرآیندهای مرتبط با بیماری مزمن انسدادی ریه را تشدید می‌کند.
لی معتقد است که با درمان بیماری لته و در نتیجه کاهش اثر آن بر سلول‌های ایمنی در ریه‌ها، پزشکان ممکن است بتوانند به کنترل پیشرفت بیماری مزمن انسدادی ریه کمک کنند.
البته، یافته‌های حاصل از مطالعات حیوانی اغلب در انسان‌ها آشکار نمی‌شود، بنابراین محققان برای کمک به تأیید این نتایج، مطالعاتی را روی افراد برنامه‌ریزی می‌کنند.

### سلامت



**شیر**: شیرسویا و اسموتی‌های حاوی شیر: کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می‌کند. باید حداقل ۴ ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده‌اید، صبر کنید و سپس می‌توانید نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) بنوشید.

# مراقب نمک پنهان غذا ها باشید



همچنین به مقدار زیاد در غذاهای فرآوری شده مانند نان ها، گوشت‌های فرآوری شده و اسنک و همچنین در چاشنی‌ها مانند رب، سس گوجه فرنگی، سس مایونز نیز یافت می‌شود.
وی گفت: در سدیم نیز گلوتامات وجود دارد که به عنوان یک افزودنی غذایی در بسیاری از نقاط جهان مثل ادویه همراه نودل استفاده می‌شود، لذا باید برای حفظ سلامتیمان حواسمان به میزان مصرف نمک باشد. اسماعیل زاده خاطرنشان کرد: برای طعم دادن

## خوردنی‌هایی که موجب بهبود خلق و خو می شوند



##### توت‌ها

در رژیم غذایی متعادل هر کدام از میوه‌ها مزیت‌های خاص خود را دارند. اما انواع توت‌ها برای مغز بسیار مفیدند.
توت‌ها سرشار از فلاونوئیدند که به تنظیم خلق و خو، بهبود حافظه و کاهش التهاب کمک می‌کنند.
اسفناج و کلم پیچ
سبزیجات و کلم پیچ و تیره دارند مانند اسفناج و کلم پیچ از اسیدهای چرب امگا ۳ سرشارند و همچنین مواد غذایی ضدالتهابی

## خواب منظم، یکی از شاخص‌های سلامتی



**در برنامه خوابتان نظم و ثبات را رعایت کنید**
پایدار ماندن در زمان خوابیدن و بیدار شدن با ساعت زیستی (بیولوژیکی) به بدن کمک می‌کند تا در زمان مشخص احساس خواب آلودگی کند و بدین ترتیب به راحتی می‌خوابید.
زمانی را برای آرام کردن خودتان اختصاص دهید
کارشناسان توصیه می‌کنند برای آرام‌شدن به کارهایی مانند مراقبه، دوش آب گرم، مطالعه یا گوش دادن به موسیقی آرامش بخش بپردازید.
**فضای خواب را آماده کنید**
باید اتاق و محل خواب را از قبل برای آن آماده کرد. اتفاقی که در آن می‌خوابید باید خنک، تاریک، ساکت و راحت باشد.
**قبل از خواب از چه چیزهایی باید اجتناب کرد؟**
قبل از رفتن به خواب از کارهایی، چون مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های حاوی کافئین، غذا خوردن و همچنین کار با وسایل الکترونیکی مانند گوشی اجتناب کنید، زیرا همه این موارد در خواب اختلال ایجاد می‌کنند.
**از ورزش روزانه غافل نشوید**
چندین پژوهش نشان می‌دهد که ورزش هوازی با کیفیت خواب

کافئین: (قهوه، چای سبز و نوشیدنی‌های انرژی‌زا)، مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می‌تواند تهدید جدی برای سلامتی محسوب شود. مثلا، اگر از داروی افسردین، آسم و آفتمتاین استفاده شود و همزمان نوشیدنی حاوی کافئین مصرف شود، برای سلامتی فرد خطرناک است.

**نوشیدنی‌های ورزشی:** پتاسیم موجود در نوشیدنی‌های ورزشی، در صورت مصرف همزمان نوشیدنی با بعضی از داروهای قلبی یا داروهای ضد فشارخون، می‌تواند خطرناک باشد.

**چای سبز:** چای سبز و نیز سایر خوراکی‌های حاوی ویتامین K مثل بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد، چون اثردهی آن‌ها به شدت کاهش می‌یابد.

**دوغ:** دوغ هم اثراتی مشابه شیر دارد؛ بنابراین استفاده از آن هم با دارو توصیه نمی‌شود. این نوشیدنی نیز حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند؛ پس به طور کلی آب گزینه بهتری برای خوردن قرص‌ها نسبت به سایر نوشیدنی‌ها است.

به غذا به جای نمک، از ادویه‌ها و طعم دهنده‌های دیگری استفاده کنیم. به عنوان مثال سعی کنیم ذائقه خود را از میل به شوری به سمت میل به ترشی ببریم و لیموتزش تازه را جایگزین نمک کنیم. ادویه‌هایی مانند آویشن، دارچین و سماق نیز گزینه‌هایی برای این جایگزینی هستند.

وی گفت: سعی کنیم بیشتر از غذاهای تازه استفاده کنیم و مصرف مواد غذایی نمک‌سود شده مانند خیارشور، کلم شور، ماهی شور و مانند این‌ها را که حاوی میزان زیادی نمک هستند به حداقل برسانیم. اگر زیتون و مواد غذایی شور خریدیم بهتر است آب نمک آن‌ها را بگیریم و خوب بشوییم تا طعم شوری از بین برود، سپس آن‌ها را مصرف کنیم.
گفتنی است، پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با هدف آگاهی بخشی آحاد جامعه درخصوص مصرف نمک تصفیه شده یدار و افزایش مصرف لبنیات با شعار انتخاب همه، نمک کم، اما تصفیه شده بد را " برای هفته اول و شعار "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی " برای هفته دوم، از تاریخ ۱ بهمن ماه آغاز شده و تا ۱۵ بهمن ماه سال جاری ادامه دارد.

#### انجماد مواد غذایی چگونه

#### بر ارزش غذایی آنها اثر می‌گذارد؟

وقتی پای حفظ ارزش غذایی یک ماده غذایی به میان می‌آید، نحوه نگهداری آن اهمیت پیدا می‌کند. گذشتن برنج یا پاستایی که زیاد آمده در یخچال، می‌تواند نشانه‌سته مقاوم به هضم آنها را افزایش دهد که برای سلامتی خوب است، اما فریز کردن و گرم کردن مجدد آن، ارزش غذایی‌شان را تغییر می‌دهد.
اینکه فریز کردن یا نکردن غذا ارزش غذایی آن را تغییر می‌دهد یا نه بستگی به خود غذا دارد و اینکه آیا اول پخته یا پلایچ شده (در آب جوشاندن ماده غذایی فقط برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه) یا نه.
مواد مغذی بعضی از مواد غذایی در صورت حرارت دیدن، زیست‌دسترسی بیشتری پیدا می‌کنند (وقتی قبل از فریز کردن، پلایچ یا پخته می‌شوند)، اما بعضی دیگر اگر خام بمانند وضعیت غذایی بهتری دارند.
وقتی غذایی منجمد می‌شود، کریستال‌های یخی تشکیل می‌شوند و همین بزرگ‌ترین دلیل ازبین‌رفتن بعضی از مواد مغذی است.این کریستال‌ها می‌توانند دیواره سلولی را تخریب کرده و باعث ازدست‌رفتن بخشی از مواد مغذی بخصوصی شوند، مثلاً ویتامین C و ویتامین‌های B که محلول در آب‌اند.
البته این از دست رفتن‌ها معمولاً بسیار ناچیزند و تحقیقات بیشتری لازم است تا کاملاً درک شود انجماد مواد غذایی چگونه بر ارزش غذایی آنها اثر می‌گذارد.
انجماد مواد غذایی ممکن است مواد مغذی آن را حفظ کند

انجماد مواد غذایی درصورتی‌که به‌درستی انجام شود در مقایسه با دیگر روش‌های نگهداری مواد غذایی می‌تواند مواد مغذی آنها را حفظ کند.
فرایند انجماد می‌تواند با کند کردن روند ازبین‌رفتن ویتامین‌ها، مواد مغذی موجود در غذا را تا حدودی حفظ کند.
درصورتی‌که اگر غذایی را در دمای اتاق یا در یخچال بگذارید، ویتامین‌ها با سرعت بیشتری از بین خواهند رفت؛ مثلاً میوه‌ها و سبزی‌های تازه را می‌توانید در عرض چند ساعت بعد از برداشت و در اوج رسیده بودنشان فریز کنید تا مواد مغذی آنها کاملاً حفظ شود.
از سویی دیگر میوه‌ها و سبزی‌های تازه ممکن است در فاصله زمانی از بردشت تا رسیدن به فروشگاه، مقداری از مواد مغذی خود را از دست بدهند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی کیفیت مواد مغذی میوه‌ها و سبزی‌های تازه، تازه منجمد شده و تازه در یخچال نگهداری شده انجام شد.
غذای تازه در یخچال نگهداری شده به معنی پنج‌روز در یخچال ماندن است. یافته‌ها نشان دادند هیچ تفاوت چشمگیری در محتوای ویتامینی دیده نشد. تفاوت قابل‌توجهی که دیده شد این بود که میوه‌ها و سبزی‌های منجمد شده نسبت به میوه‌ها و سبزی‌های در یخچال نگهداری شده (طی پنج‌روز) مواد مغذی بیشتری دلشتند.

محققان این‌طور نتیجه گرفتند که یافته‌های آنها این باور را رد می‌کند که سبزی‌ها و میوه‌های تازه نسبت به انواع منجمد خود ارزش غذایی بالاتری دارند.

##### آیا غذای فریزری سالم است؟

میزان سالم و مفیدبودن غذاهای فریزری بستگی به فاکتورهایی مثل این دارد که آیا غذای موردنظر افزودنی دارد یا نه و از وضعیت طبیعی و تازه‌اش چه مدت زمانی گذشته است. غذاهای خانگی معمولاً کیفیت غذایی بیشتری دارند؛ ولی بسیاری از غذاهای منجمد کارخانه‌ای افزودنی دارند؛ اما اگر افزودنی نداشته باشند، کیفیت غذایی خوبی دارند.

نکاتی مهم برای یخ‌زدایی و دوباره گرم کردن غذاها
شوهه درست دوباره گرم کردن غذای منجمد کمک می‌کند ارزش غذایی آن محفوظ بماند. بخارزدان، مایکروویو کردن، در ایرفرایر (هواپز) یا سرخ‌کن بدون روغن) گذشتن و تفت‌دالن.

بخاریز کردن روش بهتری نسبت به آب‌پز کردن است و باعث می‌شود ویتامین‌های محلول در آب به‌جای اینکه به داخل آب وارد شوند، در ماده غذایی باقی بمانند.مطالعه‌ای که روی انواع روش‌های انجمادزدایی برو کلی انجام شد نشان داد یخ‌زدایی فوری با مایکروویو در مقایسه با یخ‌زدایی با روش‌های طولانی‌تر، منجر به کمتر ازدست‌رفتن مواد مغذی می‌شود.در واقع چیزی که ظاهراً از همه مهم‌تر و تأثیرگذارتر است، طول مدت‌زمان فرایند یخ‌زدایی است. به‌طورکلی یخ‌زدایی با مایکروویو دارای اثرات منفی کمتری است.توصیه می‌شودبسته غذایی منجمد را یا در یخچال و یا در مایکروویو یخ‌زدایی کنید یا در فرایند آشنیزی آن راه‌آب کار ببرید. هرگز غذای منجمد را روی کانتیر آشپزخانه یا در سینک یا ظرف‌شویی آب گرم نگذارید تا یخ‌زدایی شود؛ چون اجازه می‌دهید میکروب‌ها زود رشد کنند.

##### توصیه‌هایی برای انجماد مواد غذایی

به‌طورکلی بهترین روش‌های انجماد مواد غذایی شامل پلایچ کردن سبزیجات پیش از فریز کردن، نگهداری غذاهای منجمد در دمای زیر صفر درجه و استفاده از مواد غذایی منجمد در فاصله زمانی توصیه شده جهت حفظ بیشترین میزان ارزش و کیفیت غذایی آن می‌باشد. میوه‌ها و سبزی‌های منجمد باید در عرض ۱۲ تا ۱ ماه مصرف شوند و در این فاصله زمانی بهترین کیفیت را دارند، اما حتی اگر طولانی‌تر هم در فریزر بمانند باز هم می‌توانید از آنها استفاده کنید. طبق دستورالعمل‌ها اگر بسته‌بندی مواد غذایی را دوباره خودتان هم بسته‌بندی کنید، کیفیت آن بهتر حفظ خواهد شد. ضمناً اگر غذایی را فوراً منجمد کنید، باز هم به حفظ کیفیت آن کمک می‌کنید، زیرا جلوی تشکیل کریستال‌های یخی بزرگ و مخرب را می‌گیرید.به گزارش وب گاه تبیان، خوب است بدانید مواد غذایی که به‌صورت منجمد خریداری می‌کنید باید فوراً به‌مض آن‌ها به‌کار بروید، به‌خاطر رسیدنی مواد فریزر قرار بگیرند.
غذاهایی را که تازه درست کرده‌اید و می‌خواهید آنها را فریز کنید باید در عرض دو ساعت بعد از آماده‌شدن فریز شوند.