متخصص بیماری‌های عفونی عنوان کرد؛

یک اشتباه دارویی درباره سرماخوردگی کودکان

یک متخصص بیماری‌های عفونی، در خصوص استفاده از داروهای بدون نسخه برای سرماخوردگی کودکان، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، افشین منیری گفت: بسیاری بر این باورند که داروهای بدون نسخه برای کاهش احتقان بینی، آبریزش بینی و سرفه خصوصاً برای کودکان

زیر ۶ سال موثر است و عوارض جانبی مضری هم ندارد.

وی افزود: اگر فرزند شما زیر ۶ سال است، می‌توانید علامت‌های بیماری مثل تب را با استامینوفن اطفال و درمان‌های خانگی ایمن تسکین دهید ولی تجویز دارهای ضد احتقان فقط بر عهده پزشک کودک شما است.

این متخصص بیماری‌های عفونی تاکید کرد: داروهای بدون نسخه می‌تواند برای کودک شما خطرناک باشند، به ویژه هنگامی که به اشتباه، مقداری بیش از دوز توصیه شده به کودک خورانده شود که در این مورد نیز لازم است با پزشک کودک مشورت کنید.وی افزود: علاوه بر اثرات جانبی مانند خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، ناراحتی معده و خارش یا کهیر، کودک را دچار اثرات جانبی جدی مانند ضربان قلب سریع، تشنج و حتی منجر به مرگ شود.

تنباکو کدام قسمت‌های بدن را بیشتر تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

همان ماده تیره‌ای که به فیلتر سیگار چسبیده است، وارد ریه‌های شما شده و دیواره آن را سیاه می‌کند.

به گزارش ایسنا، لذت مصرف تنباکو در مقایسه با آسیب‌های بی‌شماری که به سلول‌ها وارد می‌کند، بی‌معنی به نظر می‌رسد. دود تنباکو بعد از وارد شدن به دهان به ریه‌ها و سلول‌ها رفته و سپس سیستم‌های عصبی را متأثر می‌کند. در هر مرحله، اثرات علمی ثابت‌شده‌ای را که این ماده در سطح میکروسکوپی و سلولی بر بدن ما دارد، خواهیم دید.

اثرات اولیه در دهان و حلق

اولین سلول‌هایی که دود را دریافت می‌کنند در دهان، بینی و گلو هستند. این دود حاوی ۵۰ ماده سرطان‌زا است که به سرعت در بزاق و مایعات بینی حل می‌شوند، به تمام سلول‌های این ناحیه می‌رسند و باعث مرگ سلولی می‌شوند.

در بدترین حالت، آنها باعث «جهش DNA» می‌شوند که می‌تواند منجر به ایجاد سرطان شود. هرچند تنباکو را بیشتر با سرطان ریه مرتبط می‌دانیم، اما یکی از مهم‌ترین عوامل خطر، ایجاد سرطان دهان است که در رده هشتم میان سرطان‌های مرگبار قرار دارد.

علاوه بر این، تنباکو باعث تغییراتی در عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. همچنین دود تنباکو حس چشایی و بویایی را از ما سلب می‌کند و طعم تلخ تقریباً مداومی در دهان باقی می‌گذارد. این نتیجه ضعف اندام‌های حسی ما است.

آسیب ریه

دود تنباکو علائمی در ریه‌ها ایجاد می‌کند که بسیاری از آنها تحت عنوان بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD دسته‌بندی می‌شوند.

در این بیماری، عدم تعادل ناشی از تنباکو در سلول‌های دهان، بینی و گلو باعث می‌شود که آنها مخاط غلیظ‌تری تولید کنند. علاوه بر این، برونش (مسیر هوایی ریه بعد از نای) مسدود می‌شود و علائمی شبیه خفگی ایجاد می‌کند. افراد مبتلا به COPD بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان ریه هستند.

قیر سیاه و ماکروفاژها

ریه‌ها سرشار از «ماکروفاژها» هستند. ماکروفاژها سلول‌های ایمنی بدن هستند که سلول‌های مرده، سلول‌های سرطانی و میکروب‌ها را شناسایی کرده و می‌بلعند. آنها در واکنش به حملات و دفاع از بدن، نقش کلیدی دارند. فعالیت این سلول‌ها در افراد سیگاری مختل می‌شود.

آنها قیر حاصل از دود را می بلعند و می میرند و در نهایت به ریه‌های فرد سیگاری ظاهری سیاه‌شده می‌دهند.

اثرات نیکوتین بر نورون‌ها: وابستگی و اعتیاد

به گزارش دویچه وله، اثرات لذت‌آور سیگار نتیجه نیکوتین است، یک ماده شیمیایی که با تحریک گیرنده‌های مغز، تعداد آنها را کاهش می‌دهد و در واقع حساسیت‌زدایی می‌کند. در نتیجه، به مرور برای رسیدن به لذت اولیه، به مقادیر بیشتری از تحریک نیاز است. اعتیاد به مواد این گونه به وجود می‌آید.

این فرآیند حساسیت‌زدایی نه تنها وابستگی به نیکوتین ایجاد می‌کند، بلکه می‌تواند به بیماری‌های دیگری مانند از دست دادن حافظه، افسردگی، اسکیزوفرنی، روان‌پریشی و اضطراب منجر شود.

آیا میوه و سبزیجات منجمد خاصیت دارند؟

بررسی سلامت سبزیجات منجمد موضوعی است که می خواهیم در مطلب زیر بیشتر به آن بپردازیم.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سبزیجات بخشی از نیاز غذایی روزانه بدن انسان می باشند. خوردن سبزیجات برای سلامتی مهم است و هر فرد روزانه باید حداقل ۳ واحد سبزیجات بخورد . این گروه غذایی ویتامین ها ، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان ها و فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می کند. تحقیقات به طور مداوم نشان می دهد افرادی که بیشتر سبزیجات می خورند ، کمترین خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان و بیماری های قلبی را دارند.

اما می دانیم که استفاده روزانه از سبزیجات تازه بنا به دلایلی تقریبا غیر ممکن است. کمبود وقت ، تغییر سبک زندگی ، عدم دسترسی به برخی سبزیجات در همه فصول و یا قیمت بالا در صورت وجود، برخی از این دلایل هستند. بنابراین افراد علاوه بر استفاده از سبزیجات به شکل تازه ناگزیر به استفاده از سبزیجات فریز شده و کنسروی هستند. شاید در ذهن شما هم این سوال به وجود آمده باشد که آیا سبزیجات منجمد سالم هستند؟ آیا ارزش غذایی دارند و می توانند به سلامتی بدن کمک کنند؟ اگر به دنبال پاسخ برای سوال خود هستید پیشنهاد می کنیم مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

سبزیجات منجمد سالم هستند؟

سبزیجات منجمد آن دسته از سبزیجاتی هستند که برای مصارف خوراکی در اثر سرمای زیاد به حالت منجمد و یخ زده در می آیند. منجمد کردن می تواند به شکل تجاری (صنعتی) و خانگی انجام شود. اکثر افراد تصور می کنند که محصولات منجمد نسبت به محصولات تازه ارزش غذایی کمتری دارند. اینکه طعم و گاهی اوقات رنگ محصولات منجمد کمی متفاوت از محصولات تازه است امری انکار ناپذیر است اما اگر سبزیجات به روش اصولی و به شکل مناسب فریز شوند این مشکل تا حد زیادی برطرف میشود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه منجمد کردن سبزیجات پیشنهاد می شود مطلب روش صحیح منجمد کردن سبزیجات را مطالعه فرمایید.

بر اساس گفته برخی کارشناسان از میان روشهایی که انسانها برای حفظ و نگهداری غذا استفاده می کنند روش انجماد در حفظ مواد مغذی برتری دارد. چون این سبزیجات در بالاترین درجه کیفیت انتخاب و برای نگهداری طولانی تر منجمد می شود.

محققان دریافتند که میوه ها و سبزیجات فریز شده (منجمد) در برخی مواقع حتی بیشتر از سبزیجات تازه ویتامین و مواد مغذی دارند. چون گاهی اوقات سبزیجات، تازه اما بی کیفیت هستند و در اثر عوامل متعددی که بر آنها تاثیر نامطلوب گذاشته خواص زیادی را از دست داده اند. اگر به سبزیجات تازه با کیفیت دسترسی ندارید ، سبزیجات فریز شده می تواند انتخاب و جایگزین مناسبی باشد. با استفاده از سبزیجات فریزری ضمن حفظ تنوع غذایی در فصول مختلف می توانید از خواص سبزیجات به صورت همیشگی و در خارج از فصل بهره مند شوید. حتی اگر ویتامین سبزیجات فریز شده بنا به دلایلی کم شده باشد می توان از مواد معدنی و فیبر آنها استفاده کرد.

مزیت سبزیجات منجمد بر سبزیجات کنسروشده

به صورت کلی می توان گفت سبزیجات منجمد و سبزیجات کنسرو شده هر کدام دارای مزایا و معایبی هستند. اما لازم است در مورد مصرف سبزیجات کنسرو شده نکاتی را در نظر بگیرید .

اضافه شدن نمک ، شکر و برخی مواد افزودنی دیگر به سبزیجات کنسروی موضوعی است که باید به آن دقت کنید. همچنین سبزیجات کنسروی طی فرآیند کنسرو کردن گرما می بینند که این گرما در اکثر موارد می تواند موجب کاهش ارزش غذایی شود. وجود بیسفنول آ (BPA) دیگر نگرانی در مورد مصرف سبزیجات و غذاهای کنسروی است. BPA یک ماده آلی است که در ساخت قوطی های کمپوت و کنسرو به کار می رود. این ماده که به عنوان آستربندی استفاده می شود از برهم کنش ماده غذایی و فلز ممانعت می کند اما خود این ماده می تواند به داخل مواد غذایی مهاجرت کند. هوای گرم و نگهداری طولانی مدت از جمله عوامل تشدید کننده وارد شدن این ماده آلی به داخل مواد غذایی است. بیسفنولA می تواند بروز اختلالات هورمونی ، ناباروری و ابتلا به سرطان را در افراد افزایش دهد.

از آنجایی که فرآیند انجماد به تنهایی می تواند موجب متوقف کردن رشد باکتری ها شود و برای نگهداری و حفظ سبزیجات از فساد نیاز به هیچ مواد افزودنی و نگهدارنده نیست می توان گفت سبزیجات منجمد بر سبزیجات کنسرو شده ارجحیت دارد اما به معنی مضر بودن سبزیجات کنسرو شده نیست. آنچه که اهمیت دارد نحوه و میزان مصرف این مواد غذایی است.

محصولاتی را برای انجماد انتخاب کنید که کاملا سالم و رسیده باشند.

تا جایی که امکان دارد هوای داخل کیسه های فریزر را خارج کنید.

سبزیجات را داخل ظروف محکم و یا کیسه های فریزر مناسب ترجیحا Ziploc بسته بندی کنید .

تاریخ انجماد سبزیجات را بر روی بسته بندی درج کنید تا بتوانید در بهترین زمان، آنها را مصرف کنید.

سبزیجات را به اندازه نیاز از فریزر خارج کنید و از انجماد مجدد موادغذایی از جمله سبزیجات اکیدا خودداری کنید.

قبل از قرار دادن موادغذایی داخل فریزر، باید آن را بر روی سردترین حالت تنظیم کنید و برای کاهش میزان آسیب سلولی، سبزیجات را در سریعترین زمان ممکن منجمد کنید. دمای سردتر، کریستال های یخ کوچک تری تولید می کند که آسیب کمتری به دیواره های سلولی وارد می کند.

درب فریزر را بیش از اندازه باز نکنید و به یکباره حجم زیادی از مواد غذایی را برای انجماد داخل فریزر قرار ندهید.

سرفه چند هفته بعد از عفونت ادامه دارد؟

حتی چند هفته پس از عفونت با سرفه دست و پنجه نرم می‌کنید؟ محققان می‌گویند که سرفه پس از ابتلا به عفونت، بیماری نسبتا شایع است و حدود ۱۱ تا ۲۵ درصد از بزرگسالان را پس از یک دوره بیماری تنفسی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به نقل از هلث، سرفه پس از عفونت یا سرفه پس از ابتلا به ویروس، سرفه حادی است که بین سه تا هشت هفته طول می‌کشد.

به گفته محققان، عفونت باعث ایجاد آبشار التهابی می‌شود، حساسیت برونش و تولید مخاط را افزایش و در عین حال پاکسازی مخاط را کاهش می‌دهد.

اگر بیمار عفونت تنفسی قبلی داشته باشد و هیچ یافته نگران‌کننده دیگری در معاینه جسمی وی ازجمله بیماری‌هایی مانند آسم، بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) و بیماری ریفلاکس معده به مری مشاهده نشود، سرفه وی، سرفه پس از عفونت طبقه‌بندی می‌شود.

چگونه سرفه‌های طولانی‌مدت را مدیریت کنیم؟

محقق ارشد این تحقیق، دکتر کوین لیانگ می‌گوید: «بیشتر اوقات سرفه خود به خود و بدون هیچ دارو یا درمانی برطرف می‌شود اما می‌تواند بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنید طول بکشد.»

محققان خاطرنشان کردند که نتایج تحقیقات فقدان شواهد روشنی در حمایت از اثربخشی کورتیکواستروئیدهای استنشاقی، گشادکننده‌های برونش و داروهای خوراکی در درمان سرفه پس از عفونت را نشان داده‌اند.

نتایج بیشتر نشان داده‌اند که سرفه به خودی خود بدون هیچ دارویی بهتر می‌شود.

به گفته محققان، جدای این واقعیت که این داروها می‌توانند عوارض جانبی و هزینه زیادی در برداشته باشند، استفاده از دستگاه‌های استنشاقی نیز گازهایی را آزاد خواهد کرد که به افزایش تغییرات آب‌وهوایی کمک می‌کند.

چه زمانی سرفه را بررسی کنیم؟

هر سرفه‌ای که بیش از هشت هفته طول بکشد، مزمن در نظر گرفته می‌شود و نیاز به ارزیابی بیشتر برای رد شرایطی مانند آسم یا بیماری انسداد مزمن ریه دارد همچنین هنگامی که علائمی مانند هموپتیزی (سرفه خونی)، علائم سیستمیک (مانند تب، لرز و درد بدن)، مشکل در بلع، تنگی نفس یا گرفتگی صدا وجود دارد، نگران‌کننده خواهد بود.

در چنین مواردی، بررسی‌های اضافی ضروری است که معمولا شامل رادیوگرافی قفسه سینه می‌شود. افراد مبتلا به ذات‌الریه مکرر یا سابقه طولانی کشیدن سیگار در صورت تجربه سرفه مداوم باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.

اطمینان دادن به بیماران مبنی بر اینکه سرفه پس از عفونت، محدود به زمان است، به خودی خود می‌تواند نسخه‌های غیرضروری ازجمله تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها را کاهش دهد.

پزشکان باید به بیماران توصیه کنند که اگر سرفه‌هایشان طی هشت هفته برطرف نشد یا علائم جدی مشاهده کردند قرار ملاقات بعدی با پزشک معالج خود برای بررسی‌های بیشتر ترتیب دهند.

مطالعات نشان می دهد؛

رژیم غذایی آتلانتیک در پیشگیری از سندرم متابولیک موثر است

رژیم آتلانتیک رژیمی است که در برخی از مناطق پرتغال و اسپانیا رایج است و شبیه رژیم غذایی مدیترانه ای است. تمرکز آن بر مصرف غذاهای تازه و محلی با حداقل میزان فرآوری است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک حوزه مورد علاقه تحقیقاتی این است که چگونه این رژیم غذایی سنتی می‌تواند سلامت را بهبود بخشد.

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف رژیم غذایی آتلانتیک ممکن است به کاهش خطر سندرم متابولیک کمک کند.

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل سلامتی است که می‌تواند خطر سکته مغزی و دیابت را افزایش دهد. افراد مبتلا به سندرم متابولیک معمولاً سه مورد یا بیشتر از موارد زیر را دارند:

چاقی شکمی

فشار خون بالا

افزایش سطح قند خون

تری گلیسیرید بالا

کلسترول خوب (HDL) پایین.

رژیم غذایی و سایر تغییرات سبک زندگی می‌تواند بر عوامل سندرم متابولیک تأثیر بگذارد و در نتیجه خطر ابتلاء به بیماری‌های شدیدتر را تحت تأثیر قرار دهد. محققان این مطالعه خاص می‌خواستند ببینند که رژیم غذایی آتلانتیک چگونه بر خطر سندرم متابولیک تأثیر می‌گذارد.

این مطالعه شامل بزرگسالان بین ۱۸ تا ۸۵ سال بود. شرکت کنندگان باید بخشی از یک خانواده دو یا چند نفره می‌بودند تا در مطالعه شرکت داده می‌شدند.

خانواده‌ها به صورت تصادفی در دو گروه مداخله یا گروه کنترل قرار گرفتند. در مجموع ۱۲۱ خانواده در گروه مداخله و ۱۱۰ خانواده در گروه کنترل قرار گرفتند.

گروه مداخله از رژیم غذایی آتلانتیک و گروه کنترل از الگوی سبک زندگی عادی خود پیروی کردند.

نتایج نشان داد که گروه مداخله بیشترین بهبود را از نظر سندرم متابولیک تجربه کردند. در بین شرکت کنندگانی که سندرم متابولیک نداشتند، تنها ۲.۷ درصد در گروه مداخله به سندرم متابولیک مبتلا شدند، در حالی که در گروه کنترل این میزان، ۷.۳ درصد بود.

این مطالعه نشان داد که گروه مداخله پس از ۶ ماه پیروی از رژیم غذایی آتلانتیک، با خطر کمتر ابتلاء به سندرم متابولیک روبرو بودند. همچنین، افرادی که قبلاً در شروع کارآزمایی سندرم متابولیک داشتند، به طور قابل توجهی کمتر احتمال داشت که یک جز اضافی از سندرم متابولیک را نشان دهند. این نکته مهمی است که باید به آن توجه داشت، زیرا زمانی که افراد مبتلا به سندرم متابولیک هستند، توقف یا کند کردن پیشرفت بیماری ضروری است.

تاثیر پنهان آلرژی فصلی شناسایی شد

با شنیدن نام آلرژی‌های فصلی آنچه در ذهن ما نقش می‌بندد، گرفتگی بینی و اشک چشم است اما اینها همه موارد نیستند.

به نقل از هلث، به گفته کالج آمریکایی آلرژی، آسم و ایمنی‌شناسی (ACAAI)، آلرژی در واقع بر بسیاری از سیستم‌های مختلف و به هم پیوسته در بدن فرد تاثیر می‌گذارد.

دکتر گایلن مارشال، مدیر این کالج اظهار کرد: آلرژن‌های بهاری مانند گرده، هاگ‌های کپک و سایر ذرات معلق در هوا نه تنها باعث ایجاد آلرژی بینی می‌شوند، بلکه می‌توانند تاثیر عمیقی بر انواع شرایط آلرژیک ازجمله آسم و اگزما داشته باشند.

وی افزود: درک اینکه چگونه همه واکنش‌های آلرژیک به هم مرتبط هستند برای مدیریت موثر و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا بسیار مهم است.

آلرژی بینی

گرده‌های استنشاقی باعث واکنش آلرژیک در افراد مبتلا به آلرژی می‌شود و علائمی مانند عطسه، خارش و احتقان بینی را ایجاد می‌کند. همین گرده و سایر آلرژن‌های موجود در هوا نیز می‌توانند باعث حمله کامل آسم شوند و با سفت شدن راه‌های هوایی، خس‌خس سینه، سرفه، مشکل در تنفس ایجاد کنند.

اگزما

آلرژن‌های بهاری می‌توانند با دمای گرمتر ترکیب شوند و روی پوست تاثیر بگذارند. گرده و سایر آلرژن‌های محیطی می‌توانند باعث تشدید اگزما شوند که یک بیماری التهابی مزمن پوستی است.

آلرژی چشم

چشم‌های قرمز و متورم نتیجه ورم ملتحمه آلرژیک فصلی با گرده‌های گیاهان موجود در هوا رخ می‌دهد. علائم معمولی شامل خارش، قرمزی، سوزش، آبریزش چشم، سیاهی زیر چشم و پف پلک است.

کارشناسان خاطرنشان کردند که این شرایط مختلف آلرژیک اغلب دست به دست هم می‌دهند، به عنوان مثال، آلرژی بینی اغلب منجر به آسم می‌شود.

به همین ترتیب، آلرژی چشمی اغلب همراه با آبریزش بینی، عطسه و احتقان بینی همراه با آلرژی بینی است.

چگونه فرد می‌تواند با آلرژیک سالانه مبارزه کند؟

مسکن‌های مناسب علائم را دریافت کنید؛ آنتی هیستامین‌ها، کورتیکواستروئیدهای بینی و گشادکننده‌های برونش همگی نقش مهمی در کاهش علائم آلرژی بهاری دارند. مرطوب‌کننده‌ها می‌توانند به اگزما کمک کنند و اشک مصنوعی می‌تواند آلرژن‌های چشم را از بین ببرد. به علائم سالانه خود توجه داشته باشید و داروهای مناسب را برای هدف قرار دادن این علائم خریداری کنید.

از مواد ایجاد کننده آلرژی دوری کنید؛ تشخیص آلرژن‌ها به شما کمک می‌کند از آنها جلوگیری کنید. پنجره‌ها را ببندید تا از ورود گرده‌ها جلوگیری شود، شب‌ها دوش بگیرید و بعد از رسیدن به خانه لباس‌های خود را بشویید.به متخصص آلرژی مراجعه کنید؛ متخصص آلرژی می‌تواند آلرژن‌های خاص شما را شناسایی و به شما کمک کند تا برنامه‌ای برای کنترل علائم خود ایجاد کنید. آنها حتی ممکن است ایمونوتراپی آلرژن را پیشنهاد کنند که می‌تواند با اصلاح پاسخ سیستم ایمنی بدن شما به آلرژن‌های خاص، تسکین طولانی مدت را ارائه دهد.

نکاتی برای محافظت از سلامت قلب

نگران سلامتی قلبتان هستید؟ متخصصان قلب و عروق کانادا استراتژی‌های روزمره خودشان برای این‌که قلب مانند یک ساعت دقیق کار کند را به اشتراک گذاشته‌اند؛ که در گزارش زیر می‌خوانید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، در مطلب زیر استراتژی‌های روزمره برای اینکه قلبتان مانند یک ساعت دقیق کار کند را به اشتراک گذاشته ایم.

مواد غذایی محلی و فصلی بخرید

میوه‌ها و سبزیجات محلی شیرین‌تر هستند و نگه‌دارنده کمتری دارند. آن‌ها همچنین طعم بهتری دارند که باعث می‌شود احتمال خوردنشان بالاتر رود! و در نتیجه شما مواد مغذی، فیبر غذایی و ویتامین‌های C و A بیشتری دریافت می‌کنید که برای حفظ سلامتی قلب و عروقتان لازم است.

هنگام تهیه شام میوه و سبزیجات خام بخورید

هنگامی که در حال تهیه شام و گرسنه هستید، یک عدد سیب یا هویج گاز بزنید. این کار برای پیشگیری از ناخنک زدن و پرخوری کمک بسیار خوبی است.

در خیلی از مواد غذایی بسته‌بندی‌شده قند و شکر وجود دارد که ممکن است متوجه آن‌ها نباشیم. از طرفی ما اپیدمی دیابت را داریم که به طور مستقیم با چاقی در ارتباط است. وقتی بافت چربی زیاد می‌شود به انسولین بیشتری نیز نیاز دارد و گاهی لوزالمعده قادر به تأمین آن به مقدار کافی نیست تا قند خون افزایش یافته را کاهش دهد و این زمانی است که دیابت ایجاد می‌شود. شیوع فشارخون بالا، کلسترول بالا و بیماری‌های کلیوی در افراد دیابتی بیشتر است که همه‌ی این‌ها موجب سخت‌تر شدن عروق خونی و در نتیجه بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

حواستان به کالری دریافتی‌تان باشد

اغلب افراد از کالری خیلی از چیزهایی که می‌خوردند بی‌اطلاع‌اند. شاید وقتی یک کلوچه کوچک را می‌خورید فکرش را هم نکنید که ۴۰۰ کالری داشته باشد. برای همین سعی کنید تا جای ممکن از کالری مواد غذایی که همیشه استفاده می‌کنید اطلاع داشته باشید، زیرا حجم غذا نمی‌تواند نشان‌دهنده‌ی کالری دریافتی باشد.