

چه ساعتی تابش اشعه فرابنفش شدیدتر است؟

رییس پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو گفت: بیشترین اشعه فرابنفش از ساعت ۹ تا ۱۶ در سطح زمین دریافت می‌شود بنابراین لازم است اقدامات لازم برای کاهش اثرات منفی این اشعه بر سلامت انسان مورد توجه قرار بگیرد.

مهدی رهنما در گفت و گو با ایسناافزود: تابش فرابنفش طول موج خاصی از طیف الکترومغناطیس است که از سمت خورشید به زمین ارسال می‌شود و معمولا ۲۰۰ تا ۲۵۰ نانومتر و در برخی منابع تا ۲۸۰ نانومتر ذکر شده است. وقتی غلظت ازن استراتوسفر کاهش یابد، اشعه فرابنفش بیشتری در سطح زمین دریافت می‌کنیم. وی اضافه کرد: امواج فرابنفش در مواردی مضر و در مواردی مفیدند. به‌عنوان مثال منبع اصلی تولید ویتامین D اشعه فرابنفش است ولی مقدار دریافت آن از میزان معینی بیشتر می‌شود، سیستم حفاظتی بدن دچار مشکل می‌شود و دچار آفتاب سوختی و تروماهای پوستی می‌شویم.

رییس پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو با بیان اینکه بر اساس منابع علمی



بیشترین اشعه فرابنفش از ساعت ۹ تا ۱۶ در سطح زمین دریافت می‌شود، گفت: تابش این اشعه در مناطق مختلف یکسان نیست و در مناطق مرتفع بیشتر از سایر

نقاط دریافت می‌شود و در ساعاتی که تابش خورشید شدت بیشتری دارد، اثر گذاری فرابنفش نیز بیشتر خواهد بود.

وی توصیه کرد: طی این مدت از کرم‌های ضد آفتاب، لباس‌های پوشیده‌تر مانند لباس آستین بلند، کلاه و ... استفاده شود. این راهکارها برای حفاظت در مقابل اشعه فرابنفش ثابت و ارزان قیمت است.

رییس پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو تصریح کرد: متاسفانه کاهش و افزایش اشعه فرابنفش در اختیار انسان نیست چراکه از خورشید ساطع می‌شود. تنها راه اطلاع‌رسانی و انجام اقدامات پیشگیرانه است بنابراین در در سایت پژوهشگاه علوم هواشناسی نقشه‌های پیش‌بینی اشعه فرابنفش برای چهار روز آینده (هر سه ساعت یک بار) اطلاع‌رسانی می‌شود.

رهنما در پایان در پاسخ به این پرسش ایسنا که آیا می‌توان بر اساس فصول میزان اشعه فرابنفش را تخمین زد؟ گفت: تاکنون امکان تخمین اشعه فرابنفش را بر اساس فصول نداشته‌ایم البته در پژوهشگاه هواشناسی در حال انجام مطالعه درباره تغییرات این اشعه در فصول مختلف هستیم. بر اساس یافته‌های کنونی میزان اشعه فرابنفش در ساعات آفتابی یعنی ساعت تابش مستقیم آفتاب افزایش می‌یابد. این بازه طی زمستان کمتر از تابستان است.

خواص خرما؛ از تسهیل زایمان تا بهبود هضم

این کارشناس ارشد تغذیه بالینی گفت: از دیگر خواص خرما پائین آوردنفشار خون در مادران باردار طی یک مدت زمان کوتاه و تاثیر بر کاهش

انسداد عروق قلب و سایر بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های خودایمنی، دیابت، سرطان، پارکینسون و آلزایمر موثر است. همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی خرما مربوط به ترکیبات فنولی، آنتوسیانین‌ها، فلانوئیدها، پروسیانین‌ها و سلنیم موجود در آن است.

اثر خرما در بیماری‌های قلبی – عروقی

این کارشناس ارشد تغذیه بالینی گفت: از مهم‌ترین علت ابتلا به بیماری‌های قلبی، افزایش میزان کلسترول و لیپوپروتئین‌ها است. مطالعات نشان داده که خرما می‌تواند باعث کاهش میزان تری

گلیسریدهای پلاسما، کلسترول و لیپوپروتئین‌ها شود.

او ادامه داد: مصرف خرما می‌تواند با جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و اکسیداسیون لیپوپروتئین‌های با چگالی پایین از بروز بیماری قلبی عروقی پیشگیری کند،به نظر می‌رسد ترکیبات

فنولیک موجود در خرما به دلیل خاصیت ضد التهابی و ضد ترومبوز می‌تواند در کاهش فشار خون تاثیر داشته باشد.

اثرات ضد میکروبی خرما

این متخصص تغذیه گفت: مطالعات نشان داده که عصاره خرما دارای اثرات ضد میکروبی شامل اثرات ضد باکتریایی، ضد ویروسی و ضد قارچی است. ترکیبات فنولیک موجود در خرما به دیوار باکتری متصل شده و مانع رشد باکتریایی می‌شود. علاوه بر این، ترکیبات یاد شده نقش مهمی در رسوب پرتئین‌ها و مهار آنزیم‌های میکروارگانیزم‌ها ایفا می‌کند.

اثر خرما بر فعالیت دستگاه گوارش

شغیعی همچنین با بیان اینکه امروز ثابت شده یکی از مهمترین مزایای استفاده از خرما در ماه مبارک رمضان اثرات حفاظتی آن بر روی مخاط معده است، گفت: مصرف این ماده غذاییباعث تخریب مخاط معده برائثر اسید معده و ایجاد زخم معده می‌شود.کارشناس ارشد تغذیه بالینی گفت: مطالعات نشان داده که خرما برای جلوگیری از زخم معده بسیار مفید است. این اثر خرما هم به علت وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدان و سایر ترکیبات مفید در خرما است. همچنین استفاده از خرما می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کولون را نیز کاهش دهد.



میزان خونریزی حین زایمان است، از طرفی مصرف خرما در اواخر دوران بارداری باعث افزایش شروع خود به خودی زایمان شده و مصرف خرما در آمادگی سرویکس رحم قبل از شروع زایمان موثر خواهد بود.

شغیعی گفت: به نظر می‌رسد که خرما بر روی گیرنده‌های اکسی‌توسین تاثیر گذاشته و باعث پاسخ بهتر عضلات رحم به اکسی‌توسین می‌شود و انقباضات موثرتری ایجاد می‌کند. همچنین خرما حاوی ترکیباتی است که به کشیدگی رحم و آماده کردن آن برای زایمان و برگرداندن رحم به حالت قبل از حاملگی در دوره بعد از زایمان کمک کرده و باعث کاهش خونریزی در روزهای اول پس از زایمان می‌شود.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی خرما

او اضافه کرد: تحقیقات نشان داده است که مصرف خرما در جلوگیری از التهاب مفاصل، تصلب شرائین، بیماری‌هایی مانند

کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، با بیان اینکه، خرما، یکی از مهمترین منابع تغذیه‌ای در کشورهای مختلف جهان است، تاکید کرد که مصرف روزانه این ماده مغذی، تاثیرات مفیدی بر فرآیندهای مختلف بدن انسان دارد.

فاطمه شفیعی، چهارشنبه ۸ اردیبهشت در کارگاه آنلاین تغذیه، گفت:درخت نخل گیاهی از خانوادهpalmae که میوه آن خرما (phoenix dactylifera) یکی از مهم‌ترین منابع تغذیه‌ای در کشورهای جنوب غرب آسیا و شمال آفریقا است، به‌طور معمول خرما در ۳۵ کشور جهان و به‌ویژه در آسیای میانه، شمال آفریقا، بخش‌های مرکزی و جنوب آمریکا، جنوب اروپا، هند و پاکستان کشت می‌شود.

وی ادامه داد: به دلیل آنکه حدود ۷۰ درصد خرما از کربوهیدرات (قند) تشکیل شده، این میوه دارای انرژی بالایی است و حدود ۱۰۰ گرم خرما بین ۱۲-۱۵ درصد از این میزان متوسط انرژی موردنیاز افراد را تامین می‌کند.

این متخصص تغذیه گفت:اهمیت خرما به

دلیل وجود ترکیباتی مانند کربوهیدرات‌ها (گلوکز، فروکتوز، مانوز، مالتوز، ساکارز و پلی‌ساکاریدها)، اسیدهای چرب و ترکیبات معدنی (پتاسیم، فسفر، آهن، برم، کادمیم، کلر، سولفور، فلوئور، کلسیم، کبالت، مس، منیزیم، منگنز، پتاسیم، سدیم و ویتامین‌ها(ویتامینA،B۱،B۲،C،نیاسین)،فیبر، پکتین، پرتئین و اسید آمینه است.

او با بیان اینکه یافته‌ها نشان داده‌که خرما علاوه بر انرژی زایی فراوان، به واسطه داشتن ترکیبات متعدد می‌تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر باشد؛ گفت:اثر خرما روی تسهیل زایمان و افزایش بردباری در کودکان یکی از مهم‌ترین اثرات مفید و کاربردی مصرف خرما در مادران باردار است. امروزه مطالعاتی که بر روی خرما انجام شده است نشان می‌دهد این میوه باعث تسهیل زایمان شده، دهانه رحم را منقبض و عضلات آن را در ماه‌های آخر حاملگی تقویت می‌کند.

آیا ویتامین‌ها هم تاریخ‌شان می‌گذرد؟



بازشده باید طی یک سال استفاده شوند. این مدت زمان برای کودکان و نوزادان ۱۰ ماه است.

آیا مصرف ویتامین‌های تاریخ‌گذشته بی‌خطر است؟

شولهدی که نشان دهد مصرف ویتامین‌های تاریخ‌مصرف گذشته آسیب‌می‌زند، محدود است. البته برخی ویتامین‌ها می‌توانند کپک بزنند و مصرف ویتامین‌های کپک‌زده قطعاً مضر است.

مصرف ویتامین‌های تاریخ مصرف گذشته ممکن است بی‌خطر باشد اما آفت‌در موثر و اثربخش نخواهد بود و با منقضی شدن این مکمل‌ها اثربخشی آن‌ها کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است

ویتامین‌هایی را که تاریخ مصرفشان تمام شده است، کنار بگذارید و سراغ محصولات جدید بروید.

اثربخشی واقعی مکمل‌ها تنها در آزمایشگاه‌ها مشخص می‌شود، اما می‌توانید نکاتی را در نظر داشته باشید. قبل از مصرف ویتامین ظاهر و بوی آن را بررسی کنید، به‌خصوص اگر نزدیک به تاریخ انقضا یا بعد از آن باشد. کدر شدن رنگ مکمل‌ها، ترک‌ها یا سایر تغییرات بافتی به این معنی است که مدت زمان مصرف محصول تمام شده است. ویتامین‌های مایع هم ممکن است بوی بدی بدهند، رنگ‌شان تغییر کند یا حباب‌هایی در آن‌ها ایجاد شود. هر ویتامینی را که بو یا ظاهرش تغییر کرده است، با خیال راحت دور بریزید.

برای نگهداری از مکمل‌های ویتامین آن‌ها در جای خشک و خنک و دور از نور نگهداری کنید. طبق مطالعات، داروهایی که در مکان‌های خشک، خنک، تاریک و به‌درستی نگهداری می‌شوند، تا پنج سال یا بیشتر پس از تاریخ انقضا ۹۰ درصد اثربخشی دارند.

قرار دادن ویتامین‌ها در برابر نور و در محیط مرطوب هم اثربخشی ویتامین‌ها را کاهش می‌دهد. برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض اکسیژن و ویتامین‌ها را در ظرف درسته نگهداری کنید و ویتامین‌های مایع را هم در یخچال بگذارید.

استاد ویروس‌شناسی پاسخ داد:

آیا پاندمی تب‌دنگی در پیش است

اهمیت کنترل ناقل ویروس



استاد ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در واکنش به این سؤال که آیا تب‌دنگی می‌تواند به پاندمی تبدیل شود، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، سیدعلیرضا ناجی، با عنوان این مطلب که تب‌دنگی دو جز دارد، گفت: این دو جز، شامل ویروس و ناقل بیماری است که باید مواظب گزش پشه و انتقال بیماری باشیم. وی افزود: در بحث تب‌دنگی، مقوله بیماریابی و ایزوله بیماران از اهمیت زیادی در جلوگیری از سیکل انتقال بیماری دارد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: برای جلوگیری از سیکل انتقال بیماری، باید جمعیت پشه‌ها را کنترل کنیم. وی افزود: اگر بیماریابی و کنترل جمعیت پشه‌ها اتفاق نیافتد، می‌تواند شیوع بالایی ایجاد کند.

ناجی با عنوان این مطلب که فعلاً نمی‌توان به پاندمی تب‌دنگی فکر کرد، گفت: مگر اینکه شرایط ویروس و راه انتقال بیماری تغییر کند.

رئیس مرکز تحقیقات و آزمایشگاه ویروس‌شناسی بیمارستان مسیح دانشوری افزود: قدم اول در جلوگیری از تبدیل بیماری به پاندمی، این است که از گسترش ناقل بیماری که پشه‌آندساست، جلوگیری کنیم.

فوق تخصص گوارش و کبد:

بیماری کبد چرب با سبک زندگی

سالم قابل پیشگیری است

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، بر اهمیت پیشگیری از بیماری کبد چرب با سبک زندگی سالم تاکید کرد.

به گزارش مهر، محسن نصیری طوسی، اهمیت کبد چرب را شیوع بالا در جامعه، بدون علامت بودن و خطرناک بودن برای سایر اعضای بدن عنوان کرد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کبد چرب یک بیماری غفونی، ویروسی-مسریو میکروبی نیست، علامت بالینی و داروی خاصی هم ندارد و با سبک زندگی سالم و تحرک، قابل پیشگیری است.

گشنیز، سبزی آرامش‌بخش و ضد تشنگی



جوشانده گشنیز در تسکین اعصاب و درمان سرماخوردگی و اسپاسم موثر است گشنیز یکی از سبزی‌های بهاره است که از سالیان پیش به منظور آرامش اعصاب و درمان سر درد استفاده می‌شده به علاوه دارای خواص دیگری چون رفع تشنگی است.

به گزارش ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، به افراد مبتلا به آبله توصیه می‌شود: آب گشنیز را به دور چشم‌هایشان بمالند تا میکروب آبله به چشم‌ها سرایت نکند.

زکریای رازی، گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع تشنگی تجویز می‌کرد.

از فرآورده‌های گشنیز که در بازار موجود است می‌توان به قرص سی لاکس، پودر ملین، پودر کارمیناتیف، پودر آتامین و پودر تخم گشنیز اشاره کرد.

خاصیت‌های این سبزی عبارتند از:

- آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور، باید ۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همراه با شکر خورد، مصرف بیش از این مقدار باعث سستی می‌شود.

- تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.

- گشنیز اثر ضد گرفتگی (اسپاسم) و ضد نفخ دارد و از آن در پیشگیری و کاهش دل پیچه استفاده می‌شود.

- جوشانده گشنیز، اعصاب را تسکین می‌دهد. - جوشانده گشنیز برای باز شدن صدا و درمان گلو درد و سرماخوردگی مفید است.

- از روغن گشنیز، پمادهای تسکین دهنده برای دردهای روماتیسم عضلانی و مفصلی تهیه می‌شود.

- گشنیز اشتها آور و هضم کننده غذاست.

- گشنیز تازه تشنگی را برطرف می‌کند.

- جودیدن تخم گشنیز برای تسکین درد دندان مفید است.

در نظر داشته باشید که مصرف به اندازه گشنیز هیچ ضرری ندارد، ولی مصرف بیش از حد آن باعث حالت سستی توام با خستگی شدید می‌شود

و گاهی به خواب عمیق، گنگی و بی‌حسی می‌انجامد.