

«درهم خوری» و «پر خوری»

در سحر و افطار؛ ممنوع

رئیس گروه توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم‌ترین توصیه متخصصان طب ایرانی به روزه‌داران این است که از «درهم خوری» و «پر خوری» در وعده‌های سحر و افطار پرهیز کنند.
دکتر زهره غلامی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره توصیه‌های طب ایرانی به روزه‌داران اظهار کرد: پاکسازی بدن، یکی از برکات ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید و به همین دلیل می‌بایست زمان کافی در اختیار بدن قرار دهیم تا امکان پاکسازی مهیا شود. با رعایت تمهیداتی که مبنی بر عدم پر خوری و درهم خوری است، فرایند پاکسازی را برای بدن تسهیل می‌کنیم.

وی درباره بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها برای سحر و افطار، گفت: روزه‌داران می‌بایست از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده‌های سحر و افطار خودداری کنند؛ چرا که شیرینی موجود در غذا سبب افزایش سطح قند خون می‌شود و انرژی افراد را طی روز کاهش می‌دهد. پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده غذایی سحر و افطار، یک قاعده کلی است.

رئیس گروه توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده به روزه‌داران توصیه می‌شود، گفت: مصرف

دانه ای با طعم لاغری

دانه چیا منبع غنی از مواد مغذی است که تأثیر مثبتی بر سلامت و کنترل وزن دارد، همچنین بر اساس آمار، هر ۱۰۰ گرم دانه چیا تا ۳۴ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، دانه چیا منبع غنی از مواد مغذی است که تأثیر مثبتی بر سلامت و کنترل وزن دارد. اسیدهای چرب امگا -۳، پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی موجود در این دانه گیاهی به سلامتی عمومی بدن کمک کرده و برای سلامت قلب و عروق، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد گوارش، تقویت باروری و سیستم ایمنی بدن مفید است. دانه چیا، گیاهی با طبع سرد و تر با ویژگی‌های بسیار عالی و منبع فوق‌العاده اسیدهای چرب امگا -۳ و اسیدهای چرب ضروری آلفا لینولنیک و اسید لینولئیک است.

دانه چیا از خانواده نعنا و از گیاهان بومی مکزیک و گواتمالا است که به‌خاطر خواص مفیدش، به‌عنوان یک منبع غذایی محبوب شناخته می‌شود. این دانه اندازه بسیار کوچکی دارد و در دو رنگ سیاه و سفید و گاهی خاکستری، قرمز و قهوه‌ای دیده می‌شود. پوسته خارجی خشک و سفت این تخم وقتی در آب قرار می‌گیرد، با جذب بالای آب به شکل زله‌ای غلیظ درمی‌آید. دانه چیا سرشار از فیبر، پروتئین، اسیدهای چرب امگا -۳، امگا -۶ و امگا -۹، ویتامین‌های C و B و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم و روی است.

این خصوصیات غذایی باعث شده که دانه چیا به عنوان منبع انرژی قابل توجه، حامی سلامت قلب و عروق، کنترل قند خون، افزایش احساس سیری، و حمایت از سلامت استخوان‌ها و رشد عضلات شناخته شود. این دانه را می‌توان به‌شکل خام یا پخته یا پودر استفاده کرد. دانه چیا به دلیل خصوصیات غذایی منحصر به فرد، در سالمندان، ورزشکاران، افرادی که به کاهش وزن علاقه‌مند هستند و همچنین در رژیم‌های غذایی وگان و گیاه‌خواری بسیار محبوب است.

ارزش غذایی دانه چیا

دانه چیا، ارزش غذایی بالایی دارد و در حقیقت به عنوان یکی از خوراکی‌های غنی و مفید شناخته می‌شود. هر وعده دانه سیاه خشک، حدود دو و نیم قاشق غذاخوری است که ۱۴۰ کالری، ۵ گرم پروتئین، ۱۰ گرم فیبر، ۱۲ گرم کربوهیدرات و ۹ گرم چربی دارد که از این میزان، ۸ گرم آن چربی‌های سالم برای قلب هستند. هر یک قاشق غذاخوری دانه چیا برای مصرف روزانه، ۷۰ کالری دارد.

چگونه احتمال کم‌شنوایی

را در نوزاد تشخیص دهیم؟

شناسایی مشکلات شنوایی در نوزادان ممکن است برای والدین و اعضای خانواده دشوار باشد.

به گزارش ایسنا، ممکن است والدین برخی از عدم واکنش‌های نوزاد رابه عنوان ناآگاهی از سوی کودک برای گوش دادن به صحبت‌های بزرگترها تلقی کنند. اما متخصصان اطفال توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کم شنوایی کامل، به رفتار کودک خود توجه زیادی داشته باشید و برای تشخیص به موقع آن علائم و نشانه‌های زیر را بررسی کنید:

- وقتی نوزاد در واکنش به سر و صدا به‌ویژه صداهای بلند تکان نمی‌خورد.
- کودک در سن ۱ سالگی صداهای غرغر کردن یا گفتن کلماتی مانند مامان و بابا را شروع نمی‌کند.
- او ممکن است به ارتباطات کلامی شما با خودش پاسخ ندهد اما زمانی که شما یا هر منبع نوری را می‌بیند واکنش نشان دهد.
- وقتی نوزاد حتی پس از ۶ ماهگی با شنیدن نام خود به سمت شما بر نمی‌گردد.

- کودک شما همچنین ممکن است توانایی شنوایی انتخابی را نشان دهد. به عنوان مثال ممکن است صداهل/صداهای بلند را بشنود اما ممکن است به تماس‌های آرام پاسخ ندهد.
به گزارش هلث‌دتی، نیاز فوری به گسترش آگاهی در مورد کم شنوایی به‌ویژه در نوزادان و کودکان وجود دارد. شناخت علائم و نشانه‌های اولیه کم شنوایی می‌تواند به مدیریت زودهنگام مشکلات شنوایی و به حداقل رساندن عوارض ناشی از کم شنوایی عمیق در کودک کمک کند.

سلامت



کربوهیدرات‌های پیچیده مانند ترکیباتی که حاوی نشاسته هستند، می‌تواند سطح قند خون را در حالت پایدار نگه‌دارد. با مصرف کربوهیدرات پیچیده، انرژی کافی برای روزه‌دار ایجاد می‌شود و می‌توانند به انجام امور روزانه خود بپردازد. غلامی با بیان اینکه «پیوست» از مشکلات شایع به حساب می‌آید، خاطر نشان کرد: به منظور پیشگیری از پیوست توصیه می‌شود که از سبزی و زیتون در وعده‌های سحر و افطار استفاده شود. استفاده از سبزی نه تنها منجر به تأمین آب

مورد نیاز بدن می‌شود، بلکه فیبر موجود در آن نیز مشکل پیوست را رفع می‌کند. مصرف خاکشیر برای حفظ آب بدن

وی درباره تمهیدات طب ایرانی به منظور احساس تشنگی کمتر روزه‌داران گفت: مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند «شربت خاکشیر»، «تخم شربتی» و «چای کمرنگ» به حفظ آب بدن کمک می‌کند اما شیرینی شربت‌ها می‌بایست متعادل باشد.

رئیس گروه توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ادامه داد: مصرف مواد قندی نه تنها سبب چاقی می‌شود بلکه سیستم ایمنی را تضعیف کرده و در نتیجه مخاطراتی برای افراد به همراه دارند.

با نوشیدنی گرم افطار کنید

غلامی درباره چگونگی افطار کردن روزه گفت: روزه‌داران حدود ۱۲ تا ۱۶ ساعت از خوردن و آشامیدن اجتناب می‌کنند و با توجه به این شرایط، توصیه می‌شود که روزه‌داران روزه خود را با یک نوشیدنی گرم افطار کنند. همچنین به دلیل اینکه سیستم گوارش در حالت استراحت قرار دارد، هنگام افطار به روزه‌داران توصیه می‌شود که «نان و پنیری و سبزی» همراه با «سوپ کم چرب» یا «آش حبوبات» مصرف کنند.

وی همچنین این توصیه را هم کرد که روزه داران وعده غذایی شام را هم یک ساعت پس از افطار و سبک میل کنند.



نیاز بدن را تأمین می‌کنند که نقش مهمی در باروری زنان و مردان دارند. دانه چیا مانند شاهدانه و بادام به تأمین ذخیره آهن بدن کمک کرده و باعث تقویت باروری و آمادگی برای بارداری می‌شود.

دانه چیا برای دیابت

دانه چیا سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسید چرب امگا ۳، فیبر و منیزیم است که همگی این مواد، ریسک ابتلاء به دیابت نوع دو و عوارض ناشی از بیماری دیابت را کاهش می‌دهند و در درمان خانگی قند خون توصیه می‌شود.

طریقه مصرف دانه چیا

دانه چیا را می‌توان به شکل کامل یا پودر شده به اسموتی و آمپوهوا اضافه کرده یا با ماست ترکیب نمائید، همچنین پودر آن را روی سالاد بریزید. همچنین دانه چیا خیس خورده را می‌توانید تا ۵روز در یخچال نگهداری کنید.

دانه چیا با آب جوش

یک قاشق غذاخوری دانه چیا را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا دانه‌ها خیس خورده و باد کنند. سپس دانه‌ها را با آب یا شیر مخلوط کرده و به آن اضافه کنید. ترکیب دانه چیا با آب جوش، یک نوشیدنی مغذی و سالم است که می‌تواند به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم در نظر گرفته شود.

طرز شستن دانه چیا

دانه چیا به طور کلی نیازی به شستشو قبل از مصرف ندارد، اما اگر می‌خواهید دانه چیا را قبل از استفاده شستشو

تأثیر داروهای محرک – هورمون ها – آفتامین بر روی سلامت



می‌شوند.

انسانها که توسط خداوند خلق شده ایم صاحب ادراک و عقل و شعور هستیم انتخاب خوب یا بد دست خودمان است، در می توانیم برای یک موقعیت خود را تا درجه مرگ ببریم و بالعکس آن با درست زندگی کردن - سالم زیستن- تغذیه مناسب- ورزش -خواب مناسب به زندگیمان عمر بلند همراه با



بر اساس تحقیقاتی که اخیرا انجام شده، در حالی که بیشتر توجه‌ها به‌اشعه‌های مضر UV(ماوراءبنفش) معطوف است، گفته می‌شود نور مرئی نیز می‌تواند اثرات خاصی بر روی پوست داشته باشد.پروین منصوری، متخصص پوست، مو و زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران چوان در این باره توضیح داد: «تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده این نور آبی در نور مرئی و بسیاری از

نورخوستان آتلاین
www.NoorDaily.ir
نوراب عومئ:
NoorDaily@yahoo.com

هشدار به آنها که در خانه سگ یا گربه دارند!



رئیس اداره مدیریت بیماری‌های قابل انتقال وزارت بهداشت گفت: ۶۰ درصد بیماری‌های عفونی انسان منشأ حیوانی دارند و رعایت نکات پیشگیری برای کنترل آن‌ها ضروری است.

محمدرضا شیرزادی رئیس اداره مدیریت بیماری‌های قابل انتقال به انسان و حیوان وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان که به عنوان زئونوز (Zoonoses) شناخته می‌شوند، گروهی از بیماری‌های عفونی هستند که بین حیوانات و انسان‌ها قابل انتقال است. بر اساس تحقیقات، حدود ۶۰ درصد از بیماری‌های عفونی انسان منشأ حیوانی دارند.

وی افزود: این بیماری‌ها می‌توانند ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، انگل‌ها و قارچ‌ها باشند و از راه‌های مختلفی از جمله تماس مستقیم، گزش، یا مصرف فرآورده‌های حیوانی آلوده منتقل شوند.

مهم‌ترین بیماری‌های مشترک در ایران

شیرزادی گفت: هاری یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان، هاری است که از طریق گزش حیوانات آلوده، به ویژه سگ‌ها و گربه‌ها، منتقل می‌شود. این بیماری در صورت بروز علائم، مرگبار است.

وی ادامه داد: در ایران، واکسن هاری انسانی از فرانسه و هند وارد می‌شود و در بیش از ۷۷۰ مرکز بهداشتی به صورت رایگان برای افراد گزیده‌شده تجویز می‌شود. افراد پس از گزش باید محل زخم را شستشو داده و در اولین فرصت به مراکز درمانی مراجعه کنند تا واکسیناسیون و در صورت نیاز تزریق سرم برایشان انجام شود.

از تب مالت تا هاری؛ تهدیدات ناشی از

بیماری‌های مشترک انسان و حیوان

به گفته وی، سالک، این بیماری پوستی که توسط انگل لیشرمانیا ایجاد می‌شود، از طریق نیش پشه خاکی که از موش‌های صحرایی آلوده تغذیه کرده است، منتقل می‌شود، سالک در بیش از ۱۷۰ شهرستان ایران شایع است، از جمله در استان تهران، شهرستان ورامین. کنترل این بیماری نیازمند کاهش جمعیت موش‌های صحرایی و پشه‌های خاکی، انجام سمپاشی در فصول مناسب و مراجعه سریع افراد مبتلا به مراکز درمانی است.

شیرزادی ادامه داد: تب مالت یا بروسلوز، یک بیماری باکتریایی است که از طریق تماس با دام آلوده یا مصرف فرآورده‌های لبنی غیراستوریزه به انسان منتقل می‌شود. این بیماری در بین دامداران و مصرف‌کنندگان محصولات لبنی سنتی شایع‌تر است و برای پیشگیری از آن، شیر و محصولات لبنی باید حداقل ۵ دقیقه جوشانده شوند.

از نیش پشه تا گزش حیوان

وی افزود: عقرب‌گزیدگی و مارگزیدگی، این دو مورد از دیگر بیماری‌های بومی در ایران محسوب می‌شوند. سالانه حدود ۵۰ هزار مورد عقرب‌گزیدگی و ۵ تا ۱۰ هزار مورد مارگزیدگی ثبت می‌شود که بیشتر در استان‌های جنوبی کشور رخ می‌دهند. برای مقابله، سرم ضد مار و ضد عقرب در بیمارستان‌های کشور موجود است.

شیرزادی خاطر نشان کرد: تب کریمه کنگو؛ این بیماری ویروسی از طریق کنه‌های آلوده بین دام‌ها منتقل شده و می‌تواند از طریق تماس با خون و ترشحات دام آلوده در زمان ذبح به انسان سرایت کند. برای کاهش خطر ابتلاء، کشتار دام فقط در کشتارگاه‌های بهداشتی باید انجام شود و لاشه دام قبل از قطعه‌قطعه شدن، ۲۴ ساعت در دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مشترک بین

انسان و حیوان چیست؟

وی ادامه داد: برای کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان، رعایت توصیه‌هایی از قبیل واکسیناسیون حیوانات خانگی؛ سگ‌ها و گربه‌ها باید واکسن هاری دریافت کنند، عدم تماس با حیوانات مشکوک و از نزدیک شدن به حیوانات واکرد خودداری کنید.

به گفته شیرزادی، همچنین رعایت بهداشت فردی و محیطی واجب بوده و پس از تماس با حیوانات، شستن دست‌ها الزامی است.

وی ادامه داد: مصرف فرآورده‌های لبنی پاستوریزه توصیه می‌شود و از مصرف شیر خام و محصولات لبنی غیرپاستوریزه خودداری کنید، کنترل جمعیت جوندگان و حشرات ناقل نیز مورد اهمیت است و سمپاشی و نظافت محیط از جمله اقدامات موثر برای کاهش بیماری‌های مشترک است.

شیرزادی در پایان گفت: بیماری‌های زئونوز، نظیر هاری، سالک، تب مالت و تب کریمه کنگو، تهدیدی جدی برای سلامت جامعه محسوب می‌شوند.

رعایت اصول بهداشتی، واکسیناسیون حیوانات، و مراجعه سریع به مراکز درمانی در صورت تماس مشکوک، نقش مهمی در پیشگیری و کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌ها دارد.