

آشنایی با خواص غذایی پوست میوه‌ها

برخی از باقیمانده‌های میوه یا سبزی‌جات دارای ارزش غذایی بالایی هستند که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر نمود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمامی اجزای یک میوه اعم از پوست و برگ آن بخشی از میوه هستند که دارای ترکیبات و مواد مغذی سودمندی می‌باشند و می‌توانند موجب تقویت بدن شما شوند. حتی بسیاری از این قسمت‌ها حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به خود میوه یا سبزی‌جات می‌باشند.

در ادامه به ۷ مورد از بخش‌های دورریز مواد خوراکی اشاره می‌شود که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر کنید.

برگ‌های کرفس
برگ‌های کرفس مملو از ویتامین، مواد معدنی، فیبر و درشت مغذی‌های فراوانی هستند. هر ۱۰۰ گرم برگ کرفس ۹.۳ گرم فیبر بدن را تأمین می‌کند، بعلاوه حاوی مقادیر مناسبی چربی اشباع نشده است. چربی اشباع نشده باعث بهبود سطح کلسترول بدن شده و ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. برگ‌های کرفس منبع قوی منیزیم و کلسیم، و همچنین ویتامین C و E بوده و از اینرو خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

برگ‌های کلم بروکلی
کلم بروکلی ماده خوراکی بسیار خوبی است که برگ‌های آن هم حاوی مواد مغذی زیادی می‌باشد. تنها ۳۰ گرم از برگ بروکلی ۹۰ درصد از ویتامین A موردنیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. همانطورکه می‌دانید ویتامین A برای افزایش قدرت دید، بهبود سیستم ایمنی و قدرت باروری شما مهم است. این برگ‌ها همچنین منبع غنی ویتامین C، کلسیم، پروتئین و آهن هستند.

پوست پرتقال
پوست پرتقال به همراه لایه سفیدرنگ زیر آن مملو از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی است. پوست خام پرتقال حاوی ۵.۱ گرم پروتئین و منبع غنی پتاسیم، کلسیم، ریبوفلاوین، ویتامین C و A می‌باشد. پوست پرتقال همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید بوده که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن همچون هیسامین عمل کرده و برای افراد مبتلا به آلرژی و در کل سلامت ریه مفید است.

پوست هندونه
دلاری مقدار بالایی سیترولین می‌باشد، اسید آمینه‌ای که باعث بهبود جریان خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین سیترولین موجب کاهش خستگی ماهیچه‌ها شده و افراد می‌توانند مدت طولانی‌تری ورزش کنند و در عوض کنترل بهتری بر وزن‌شان داشته باشند.

پوست پیاز
پوست پیاز منبع غنی ماده‌ای موسوم به کورسیت است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند. اما بهترین راه مصرف پوست پیاز استفاده از آن در عصاره ها، سوپ‌ها و کباب‌ها می‌باشد که قبل از سرو غذا از آن جداشود. همچنین می‌توان آن را در چای هم خیساند.

پوست انبه
پوست انبه حاوی مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان و همچنین ترکیبات سالم نظیر «نجنافروز» است که دلاری خواص ضدالتهابی و ضد توموری است.

پوست موز
درحالیکه پوست موز طعم خوبی ندارد اما مملو از مواد مغذی است. پوست موز منبع غنی از پتاسیم بوده و در مقایسه با بخش میوه دلاری فیبر محلول بیشتری است. فیبر محلول موجب کاهش کلسترول شده و در نتیجه به پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی، سکنه و سرطان کمک می‌کند. پوست موز همچنین حاوی ماه تریپتوفان بوده که باعث افزایش سطح سروتونین بدن و بهبود خلق و خو می‌شود.

با رعایت این نکات جوان بمانید

مهم‌ترین اصول برای جلوگیری از پیری، استفاده از ضدآفتاب و دوری از دخانیات است.
دکتر ابراهیم‌زاده متخصص پوست و مو در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: معمولاً افرادی که برای جوان‌سازی پوست اقدام می‌کنند به طور ناخودآگاه به خود زشت‌پنداری مبتلا هستند و در کل مشکل چندان جدی برای جوان‌سازی ندارند و این حاصل اختلالات روانی است و حتی بعد از چند عمل زیبایی باز هم احساس رضایت از خود ندارندوی درباره لیزرها نیز توضیح داد: انتخاب لیزر مناسب باید با نظر پزشک باشد و اگر انتخاب لیزر، تخصصی انجام نشود ممکن است موجب عفونت و بزرگ‌تر شدن بیش از حد تبخال و به طور کلی دست نیافتن به نتیجه مطلوب شودوی درباره نقش تغذیه بر سلامت پوست افزود: ویتامین A و ویتامین C، ساخت کلاژن نقش اساسی دارند و میوه‌هایی مثل لیمو و هویچ که حاوی پیش‌ساز ویتامین A هستند ساخت کلاژن که تقویت‌کننده بافت‌های پوستی را بر عهده دارند. ابراهیم‌زاده در این باره ادامه داد: آنتی‌اکسیدان‌ها نیز که در آبریان به طور فراوان یافت می‌شود، و همچنین امگا۳ که در منابع دریایی وجود دارد نقش مهمی در زیباسازی پوست ایفا می‌کنند.

سلامت

پخت و پز با روغن زیتون ممنوع



دارند و هر ۱ گرم از روغن‌ها دارای ۹ گرم انرژی است.

جوزدانی تصریح کرد: به عقیده خیلی‌ها روغن زیتون کاملاً مفید است و مصرف بیش از حد آن هیچ ایرادی ندارد، اما این کاملاً اشتباه است و مصرف زیاد تمامی روغن‌ها باعث افزایش

مضرات روغن زیتون

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مضرات روغن زیتون اظهار کرد: تمام روغن‌های موجود در بازارانرژی بالایی

فعالیتی کوتاه و روزانه که استرس را کاهش و خواب را بهبود می‌بخشد

با انجام یک فعالیت کوتاه چند دقیقه‌ای در روز، می‌توان استرس را کاهش داد و وضعیت خواب را بهبود بخشید.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی – بسیاری از مردم در فصل‌های پاییز و زمستان با کاهش سطح انرژی و تمرکز روبه‌رو می‌شوند؛ پدیده‌ای که به دلیل تغییر آب‌وهوا و کوتاه شدن روزها رخ می‌دهد.

در همین راستا، کارشناسان سلامت از مردم خواسته‌اند تا از زمان استراحت‌ناهار برای مقابله با خستگی فصلی استفاده کنند، به‌ویژه در شرایطی که میزان قرارگیری در معرض نور خورشید در روزهای کاری بسیار کم است.
برینگ مور، مدیر بخش سلامت، ایمنی و فناوری شرکت «استوتیس»، تأکید کرده است که بیرون رفتن به هوای آزاد، حتی برای مدت کوتاه، می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت جسمی و روحی داشته باشد.

او می‌گوید: «استراحت بعد از نهار در تمام طول سال مهم است، اما در ماه‌های تاریک زمستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تنها ده دقیقه پیاده‌روی می‌تواند هوشیاری، خلق‌وخو و سطح انرژی شما را بالا ببرد و به تنظیم چرخه طبیعی خواب و بیداری کمک کند.»

مور توضیح داد که کمبود قرارگیری در معرض نور خورشید

– به‌ویژه برای افرادی که در دفاتر بسته یا بدون پنجره کار می‌کنند – می‌تواند منجر به اختلالات خواب و کاهش سطح

حذف وعده غذایی برای کاهش وزن درست نیست

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده‌های غذایی برای کاهش وزن، درست نیست.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده‌های غذایی و ایجاد گرسنگی طولانی‌مدت نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی در کاهش وزن، کاهش منطقی انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در بدن است. تاکنون هیچ‌گونه شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف یا حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن منجر شود، وجود ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، مریم حداد زاده شوشتری، فوق‌تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز با اشاره به شیوع بالای ذات‌الریه در فصل زمستان گفت: حدود ۲۰ درصد از عفونت‌های ریه منشأ ویروسی دارند و آنفولانزا یکی از شایع‌ترین آن‌ها است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، مریم حداد زاده شوشتری، فوق‌تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز با اشاره به شیوع بالای ذات‌الریه در فصل زمستان گفت: حدود ۲۰ درصد از عفونت‌های ریه منشأ ویروسی دارند و آنفولانزا یکی از شایع‌ترین آن‌ها است.

وی ادامه داد: ذات‌الریه که در متون قدیمی با عنوان «سینه‌پهلو» و در منابع لاتین با نام پنومونیا شناخته می‌شود، در اثر عفونت ریه ایجاد می‌گردد و نوع اکتسابی از جامعه، شایع‌ترین شکل آن است. از هر پنج فرد مبتلا به عفونت ریه، یک نفر ممکن است به بستری نیاز پیدا کند. این بیماری معمولاً از طریق قطرات عفونی ناشی از سرفه یا صحبت در فاصله نزدیک منتقل می‌شود.

حداد زاده شوشتری با اشاره به افراد در معرض خطر گفت: سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد سیگاری، بیماران مبتلا به آسم، دیابت یا بیماری‌های قلبی، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان تحت شیمی‌درمانی، مصرف‌کنندگان الکل و بیماران مبتلا به اختلالات عصبی یا سکنه مغزی بیش از سایرین در معرض ابتلاء به ذات‌الریه قرار دارند.

این فوق تخصص ریه با بیان اینکه باکتری‌ها و ویروس‌ها شایع‌ترین عوامل ایجادکننده ذات‌الریه هستند، گفت: در دوران همه‌گیری کووید -۱۹، درصد زیادی از بیماران دچار درگیری شدید ریوی شدند. البته افراد دارای ضعف ایمنی ممکن است به عفونت‌های قارچی ریه نیز مبتلا شوند.

وی درباره نقش آلودگی هوا افزود: اگرچه گرد و غبار و آلودگی شیمیایی هوا به‌طور مستقیم موجب عفونت ریه نمی‌شود، اما می‌تواند با ایجاد بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم و

سلامت

بافت‌های چربی و در نهایت اضافه وزن خواهد شد.
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: همه روغن‌ها به علت پر انرژی بودن برای بدن مخصوصاً کبد انسان مضر هستند و باید در استفاده از آن‌ها کاملاً احتیاط کرد.

میزان استفاده از روغن زیتون
جوزدانی درباره میزان استفاده از روغن زیتون گفت: برای افراد مختلف میزان مصرف روغن‌ها کاملاً متفاوت است، ولی در برنج و خورشت دو قاشق غذا خوری کفایت می‌کند و کسانی که هیچ چربی اضافی در بدن خود ندارند بهتر است برای حفظ سلامت جسمانی خود استفاده از روغن‌ها را محدود کنند.

درمان بیماری‌ها با روغن زیتون
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره خواص روغن زیتون گفت: روغن زیتون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی- عروقی هم به شدت توصیه می‌شود. به عقیده اکثر متخصصان تغذیه روغن زیتون یک روغن کاملاً مفید برای هر رده سنی است و مصرف آن به میزان کم توصیه می‌شود.

جوزدانی در پایان گفت: روغن زیتون به علت نداشتن ویتامین D، کلسیم و منیزیم هیچ تأثیر بر پوکی استخوان ندارد و این باور به اشتباه در میان افراد جامعه مطرح شده است.

فعالیتی کوتاه و روزانه که استرس را کاهش و خواب را بهبود می‌بخشد



مور همچنین هشدار داد که نشستن طولانی‌مدت مقابل صفحه‌نمایش‌ها موجب خستگی مغز می‌شود، در حالی که پیاده‌روی کوتاه هنگام استراحت نهار باعث بازگشت تمرکز، افزایش نشاط ذهنی، و کاهش گرفتگی عضلات و مفاصل ناشی از کم‌تحركی در هوای سرد می‌شود.

او در پایان بر اهمیت تقویت بدن در زمستان با مصرف مکمل‌های ویتامین D و خوراکی‌های سرشار از آن مانند گوشت قرمز، زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های چرب تأکید کرد.

منبع: دلیلی‌میل

فرد در طول روز را کاهش دهد.
اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت کاهش وزن مشاهده شود، اما بخش عمده این کاهش مربوط به از دست رفتن آب بدن است و سهم چربی در این کاهش اندک است.

در ادامه این گزارش آمده است: کاهش شدید کالری دریافتی در طولانی‌مدت موجب افت سوخت‌وساز بدن و توقف روند کاهش وزن می‌شود. همچنین حذف وعده‌های غذایی می‌تواند عوارضی مانند اختلال در چرخه خواب، تغییر در هورمون‌های گرسنگی و سیری، مشکلات گوارشی و اختلالات عصبی را به همراه داشته باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه کرده است: افراد برای دستیابی به وزن مطلوب، به‌جای حذف وعده‌های غذایی، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل حجم و کیفیت غذا، و افزایش فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود قرار دهند.

افزایش موارد ذات‌الریه در فصل زمستان



آسم و نارسایی قلبی و استفاده از واکسن‌ها از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از ابتلاء هستند.
وی افزود: واکسن آنفولانزا برای تمام افراد بالای شش ماه قابل استفاده است؛ اما در شرایط کمبود، اولویت با سالمندان، زنان باردار، بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای، کارکنان مراکز نگهداری و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی است. واکسن‌های پنوموکوک نیز طبق نظر پزشک برای افراد بالای ۶۵ سال و بیماران پرخطر توصیه می‌شود.

حداد زاده شوشتری تأکید کرد: در روزهای آلوده تا حد امکان نباید از منزل خارج شد و در صورت ضرورت، باید از ماسک ۹۵N استفاده کرد. آلودگی هوا موجب تشدید بیماری‌های تنفسی و افزایش خطر ابتلاء به عفونت ریه می‌شود.

وی درباره پیشگیری از انتقال بیماری در منزل یادآور شد: افراد مبتلا باید از دیگران فاصله بگیرند، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانند، از ماسک استفاده کنند و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویند.

حداد زاده شوشتری خاطر نشان کرد: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک یا اصرار بر تجویز آن خطایی رایج است. استفاده نابجا از آنتی‌بیوتیک نه تنها کمکی به درمان نمی‌کند، بلکه باعث مقاومت دارویی و افزایش خطر عفونت‌های مقاوم می‌شود.

یکشنبه ۲۵ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۴۵ / سال سی ویکم
نورخوستان ۷

هشدار درباره مصرف خودسرانه انسولین

لزوم پایش منظم قند خون



متخصص داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اهمیت آگاهی بیماران مبتلا به دیابت از اصول تزریق انسولین، روش‌های نگهداری و نکات ایمنی آن، بر ضرورت انتخاب نوع مناسب و دوز انسولین با تشخیص پزشک و مشورت داروساز تأکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر «دنا فیروزآبادی» متخصص داروسازی بالینی و عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، انسولین را یکی از داروهای حیاتی در کنترل دیابت برشمرد و گفت: مصرف صحیح انسولین نه تنها موجب کنترل مؤثر قند خون می‌شود، بلکه از بروز عوارض خطرناک مانند افت شدید قند و کتواسیدوز دیابتی پیشگیری می‌کند.

او افزود: انتخاب نوع مناسب انسولین بر اساس مدت زمان

انربخشی کوتاه‌مدت، متوسط یا طولانی‌مدت و تنظیم دوز آن

باید تنها از سوی پزشک و تحت پایش داروساز انجام گیرد.

او با بیان اینکه تزریق انسولین اغلب در نواحی زیرجلدی

مانند شکم، ران یا بازو انجام می‌شود، ادامه داد: محل تزریق

باید روزانه تغییر کند تا از تغییر شکل بافت چربی

(لیپودیستروفي) جلوگیری شود.

فیروزآبادی همچنین بر لزوم توجه به استفاده از سرنگ یا

قلم انسولین تمیز و یک‌بارمصرف برای پیشگیری از بروز

عفونت‌های پوستی تأکید کرد.

آگاهی از نحوه صحیح نگهداری دارو دیگر تأکید این عضو

هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود و در این زمینه

گفت: انسولین‌های باز نشده باید در یخچال با دمای ۲ تا ۸

درجه سانتی‌گراد نگهداری شود، اما انسولین در حال مصرف را

می‌توان تا ۲۸ روز در دمای اتاق (زیر ۲۵ درجه) نگه داشت؛

به شرط آنکه در معرض گرما یا نور مستقیم قرار نگیرد.

دکتر فیروزآبادی ادامه داد: از نکات مهم دیگر، بررسی تاریخ

انقضا و رنگ ظاهری انسولین پیش از هر تزریق است؛ در صورت تغییر رنگ، وجود ذرات یا یخ‌زدگی، باید از مصرف آن

خودداری شود؛ داروسازان توصیه می‌کنند قبل از تزریق، دوز

تجویزی با نسخه مطابقت داده شود و از ترکیب خودسرانه انواع

مختلف انسولین پرهیز شود.

هشدارهای دارویی در مصرف انسولین

او با طرح یکی از موارد مهم در مورد مصرف انسولین تحت

عنوان Sick Day Warning یا هشدار دوران بیماری اظهار

کرد: بیماران مبتلا به دیابت باید بدانند که در دوران تب،

عفونت یا بی‌اشتهایی ناشی از بیماری، هرگز نباید مصرف

انسولین را قطع کنند؛ اگر بیمار در این دوران قادر به خوردن

غذا نیست، لازم است مایعات حاوی کربوهیدرات مانند

آب‌میوه طبیعی، سوپ یا زله مصرف و میزان قند خون را در

فواصل کوتاه‌تر بررسی کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود:

مشورت با داروساز و پزشک در صورت تغییر وضعیت

جسمانی، مصرف داروهای جدید یا کاهش اشتها، نقش مهمی

در پیشگیری از نوسانات خطرناک قند خون دارد.

به گزارش وبدا، دکتر فیروزآبادی تأکید کرد: پایش منظم

قند خون با دستگاه گلوکومتر، رعایت دوز تجویزی پزشک،

نگهداری صحیح انسولین و آگاهی از هشدارهای دوران بیماری،

از ارکان اصلی موفقیت در درمان دیابت با انسولین است.

عفونت‌های بیمارستانی عوارض سنگینی دارد

معاون درمان وزارت بهداشت عفونت‌های بیمارستانی را از

عوارض دور از چشم یاد کرد و گفت: عفونت‌های بیمارستانی

دلاری عوارض سنگین و ظاهر فریبنده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، سید سجاد رضوی معاون درمان

وزارت بهداشت در دیدار خانم دکتر بندتا الگرنانزی، رئیس

دپارتمان بیماری‌های واگیر دفتر منطقه مدیترانه شرقی

سازمان جهانی بهداشت اظهار کرد: مساله پیشگیری و کنترل

عفونت‌های بیمارستانی باید جایگاه ویژه ای داشته باشد تا

هزینه‌ها کنترل و سلامت مراجعان و کارکنان مراکز درمانی،

تأمین شود.

وی با بیان اینکه پیشگیری و کنترل عفونت‌های بیمارستانی

نیازمند سیاستگذاری و نظارت‌های گسترده در سطح

دانشگاه‌ها و مراکز درمانی است، افزود: دانشگاه‌ها باید از مراکز

درمانی بازخورد گرفته و نتایج ارزیابی و اعتباربخشی را به

وزارت بهداشت اعلام کنند تا سیاستگذاری ها و نظارت‌ها

بازنگری شود.

معاون وزیر بهداشت با تأکید بر اهمیت تعاملات بین المللی

در حوزه سلامت و همچنین پیشگیری و کنترل عفونت‌های

بیمارستانی، گفت: همکاری ما با سازمان جهانی بهداشت در

زمینه بیماری‌های عفونی وضعیت مناسبی دارد و لوج این

همکاری‌ها در دوران همه گیری کرونا بود که اطلاعات و

تجربیات طرفین، به اشتراک گذاشته می‌شد.

دکتر رضوی خاطرنشان کرد: نیاز است تجارب موفق

کشورهای پیشرفته و پیشتاز در زمینه پیشگیری و کنترل

عفونت‌های بیمارستانی در اختیار سایر کشورها قرار گیرد تا

وضعیت نیروی انسانی، استانداردها و آموزش‌ها بهبود یابد.

خانم دکتر بندتا الگرنانزی، رئیس دپارتمان بیماری‌های

واگیر دفتر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت نیز

در این دیدار پس از ارائه گزارش وضعیت کشورمان در زمینه

عفونت‌های بیمارستانی، گفت: خوشبختانه ایران در این حوزه،

پیشرفته و دارای ساختار مناسبی است.

وی همچنین از کنترل عفونت‌های بیمارستانی به عنوان

یکی از اولویت‌های کاری خود یاد و آمادگی سازمان جهانی

بهداشت برای ارتقای همکاری‌ها در این زمینه با کشورمان را

اعلام کرد.