

یک فوق تخصص چشم پزشکی مطرح کرد:

آب مروارید از تبعات آلودگی هوا بر چشم‌ها

توصیه به استفاده از اشک مصنوعی در هوای آلوده

یک فوق تخصص چشم پزشکی با اشاره به آثار آلودگی هوا بر سلامت چشم‌ها، آب مروارید و خشکی چشم را از جمله این عوارض خواند و گفت: افراد می‌توانند روزی ۳ تا ۴ بار از اشک مصنوعی استفاده کنند و شست‌وشوی مرتبه چشم‌ها با آب معمولی نیز توصیه می‌شود.

دکتر هاشم دریاباری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره تأثیر آلودگی هوا بر چشم اظهار کرد: هنگامی که هوا به هر دلیلی آلوده باشد، اعضای از بدن مانند پوست، چشم‌ها و ریه‌ها که به طور مستقیم در ارتباط با هوا قرار دارند، بیشترین آسیب‌پذیری را دارند.

خشکی چشم؛ شایع‌ترین عارضه آلودگی هوا برای چشم‌ها

او با بیان اینکه چشم ارگانی است که به صورت مستقیم در تماس با هوا و در معرض آسیب‌پذیری قرار دارد، توضیح داد: آسیب‌های آلودگی بر چشم را می‌توان به دو دسته «گذرا و کوتاه‌مدت» و «بلندمدت» تقسیم کرد. آسیب‌های گذرا و

قهوه سن زیستی را کاهش

می‌دهد



یک مطالعه تازه نشان می‌دهد مصرف روزانه سه تا چهار فنجان قهوه ممکن است روند پیری زیستی را در افراد مبتلا به اختلالات شدید رولی کندتر کند.

به گزارش ایسنا، این یافته بار دیگر ارتباط میان کافئین، استرس اکسیداتیو و سلامت سلولی را در مرکز توجه قرار داده است، هرچند متخصصان یادآور می‌شوند که مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند اثر معکوس بر پیری سلولی داشته باشد.

برخلاف سن عددی، یعنی تعداد سال‌هایی که از تولد گذشته است، پیری زیستی، سن سلول‌ها و اندام‌های بدن را اندازه‌گیری می‌کند.

این نوع پیری تحت‌تأثیر ژنتیک، سبک زندگی، عوامل محیطی، رژیم غذایی و ظاهر مقدار قهوه مصرفی قرار می‌گیرد.

مطالعه‌ای که این هفته در مجله سلامت روان انگلیس منتشر شد، نشان داد مصرف سه تا چهار فنجان قهوه در روز ممکن است روند پیری زیستی را در افرادی که به اختلالات روانی شدید مبتلا هستند، کندتر کند. سن زیستی افرادی که هر روز چندین فنجان قهوه می‌خورند در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، پنج سال کمتر بود (یعنی از نظر زیستی جوان‌تر به نظر می‌رسیدند). بر اساس این پژوهش، مصرف قهوه ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو، یعنی فقدان تعادل میان آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها و دی‌ان‌ای آسیب می‌زنند، روند پیری را بهبود ببخشد. استرس اکسیداتیو می‌تواند بر طول تئومرها تأثیر بگذارد.

تئومرها، پوشش‌های محافظ در انتهای کروموزوم هستند که مانع از فرسایش آن‌ها می‌شوند (مثل پوشش پلاستیکی انتهای بند کش). کوتاه‌شدن تئومرها نشانه‌ای از پیری سلولی با زیستی است.

گرچه کوتاه شدن تئومرها به‌طور طبیعی رخ می‌دهد، متخصصان اشاره می‌کنند که این روند در افراد مبتلا به اختلالات شدید روانی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی بیشتر دیده می‌شو.

کوتاه شدن تئومرها بخشی طبیعی از روند افزایش سن است اما متخصصان می‌گویند این وضعیت در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی بیشتر مشاهده می‌شود. علاوه بر این، افراد دارای این اختلالات، معمولاً عمر کوتاه‌تری دارند و گاهی تا ۱۵ سال کمتر از دیگران است.

به گزارش ایندپندنت، در این پژوهش، بیش از ۴۰۰ بزرگسال نروژی مبتلا به اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی اساسی همراه با روان‌پریشی، بر اساس میزان قهوه‌ای که مصرف می‌کردند به چهار گروه تقسیم شدند. طول تئومر آن‌ها با نمونه‌های خون اندازه‌گیری شد و متخصصان در مقایسه بین کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند با افرادی که یک تا دو فنجان، سه تا چهار فنجان و پنج فنجان یا بیشتر در روز می‌نوشیدند، تفاوت معنی‌داری مشاهده کردند. در حالی که سه‌تا چهار فنجان قهوه با طولانی‌تر شدن تئومرها و کاهش سن زیستی مرتبط بود، مصرف بیش از پنج فنجان هیچ اثری نداشت. متخصصان یکی از دلایل کند شدن پیری را به ترکیبات قوی آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قهوه نسبت می‌دهند.

آن‌ها توضیح دادند: تئومرها نسبت به استرس اکسیداتیو و التهاب بسیار حساس‌اند و همین موضوع نشان می‌دهد که مصرف قهوه چگونه می‌تواند به حفظ سلامت سلولی در جمعیتی کمک کند که آسیب‌پذیری زیستی بیشتری دارند.

با وجود این فواید، قهوه شمشیری دولبه است. متخصصان هشدار می‌دهند که مصرف بیش از حد توصیه‌شده می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد.

طبق این پژوهش، مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده روزانه قهوه ممکن است از طریق افزایش تولید گونه‌های فعال اکسیژن به سلول‌ها آسیب برساند و موجب کوتاه شدن تئومرها شود.

سلامت



کوتاه‌مدت، آزردهنده اما موقت هستند.

عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها

دریاباری با بیان اینکه «خشکی چشم» شایع‌ترین عارضه آلودگی هوا برای چشم است، افزود: هنگامی که بیماران به پزشک مراجعه می‌کنند، می‌گویند که میزان آلودگی هوا بسیار افزایش یافته و دلیل این موضوع را سوزش، خارش و قرمزی شدید

مربای خانگی بالنگ؛ تقویت کننده سیستم ایمنی



معطر آن مانند لیمون و سیترال به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک می‌کنند. استفاده از پوست خشک‌شده‌ی بالنگ در کبسه‌های پارچه‌ای یا افزودن آن به جای و دمنوش، فضای خوش‌بو و آرام ایجاد می‌کند.

بالنگ، راز زیبایی و کنترل وزن

بالنگ سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین است و به درخشندگی پوست، کاهش التهاب و کندی روند پیری کمک می‌کند. فیبر بالای آن باعث احساس سیری و کمک به کنترل وزن می‌شود. مصرف تازه یا در دمنوش و سالاد مفید است، اما مربای آن را باید با اعتدال خورد.

بالنگ در فرهنگ غذایی ایرانی

این میوه‌ی خوش عطر بخشی از سنت آشپزی ایرانی است؛ از مربا و شربت گرفته تا تزئین غذا و دمنوش. بالنگ با ترکیب طعم دلپذیر و خواص درمانی، میان سنت‌های قدیمی و سبک زندگی سالم امروزی پیوندی زیبا برقرار کرده است.

طرز تهیه مربای بالنگ

پخت مربای بالنگ تنها یک دستور آشپزی ساده نیست؛ بلکه تجربه‌ای آرام‌بخش و آمیخته با سنت‌های قدیمی ایرانی است؛ تجربه‌ای که از لحظه انتخاب میوه آغاز می‌شود. برای شروع، انتخاب بالنگ تازه و سالم اهمیت زیادی دارد، بالنگ باید پوست ضخیم، سطح براق و رایحه‌ای قوی داشته باشد تا عطر آن در تمام مراحل پخت حفظ شود. پس از شست‌وشوی کامل، مرحله اصلی یعنی آماده‌سازی پوست بالنگ آغاز می‌شود. برش‌ها می‌توانند در اندازه‌های مختلف باشد. برخی آن را به شکل خلال‌های باریک ترجیح می‌دهند، زیرا پس از پخت حالت

چگونه مصرف فیبر حال بدن تان را خوب می کند؟

می‌شود که سموم و مواد زائد به طور مؤثرتری از بدن دفع شوند و احتمال بروز بیماری‌های گوارشی مانند هئورویید و سرطان روده بزرگ کاهش یابد.فیبر محلول نیز با تغذیه باکتری‌های مفید روده، باعث تولید اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیره می‌شود که برای سلامت مخاط روده بسیار مفید است. این فرایند نه تنها به عملکرد بهتر روده کمک می‌کند، بلکه می‌تواند باعث کاهش التهاب سیستمیک در بدن شود.

نقش فیبر در کنترل وزن و احساس سیری

یکی از مزایای مهم فیبر برای سبک زندگی سالم، تأثیر آن بر کنترل وزن است. غذاهای سرشار از فیبر، حجم معده را افزایش می‌دهند و به ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند. به این ترتیب، مصرف بیش از حد کالری کاهش می‌یابد و روند کاهش یا حفظ وزن آسان‌تر می‌شود.

همچنین، فیبر باعث کند شدن هضم و جذب قندها می‌شود، که به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند. این امر به ویژه برای افرادی که در معرض دیابت نوع ۲ هستند، اهمیت زیادی دارد.

فیبر و سلامت قلب

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف کافی فیبر می‌تواند سطح کلسترول LDL(کلسترول بد) را کاهش دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد. فیبر محلول با ایجاد یک لایه‌زل در روده، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد و به دفع آن از بدن کمک می‌کند.

علاوه بر این، فیبر می‌تواند فشار خون و التهاب بدن را کاهش دهد، که هر دو فاکتور مهم در پیشگیری از سکنه قلبی و مغزی هستند.

تأثیر فیبر بر سلامت متابولیک و دیابت

فیبر نقش مهمی در کنترل قند خون و حساسیت به انسولین دارد. غذاهای پر فیبر باعث کاهش سرعت جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کنند. این ویژگی به ویژه برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ اهمیت دارد، زیرا کنترل قند خون منظم باعث کاهش عوارض بلندمدت بیماری می‌شود.

فیبر و سلامت روده میکروبی

می‌دانند. این چشم‌پزشک ادامه داد: این بیماران، مداوم در حال مالش چشم‌های خود هستند. التهاب قرنیه و به دنبال آن قوز قرنیه، یکی از عوارض مالش مداوم چشم‌ها محسوب می‌شود.و درباره تأثیر معلق بر سلامت چشم انسان‌ها گفت: آلودگی هوا، ذرات معلق دارد که وارد لشک چشم می‌شود و تأثیرات مخربی را به جا می‌گذارد. این ذرات معلق از طریق ریه وارد خون شده و از طریق خون وارد شبکیه می‌شود و در آنجا روی شبکه و کورویید اثر می‌گذارد. این بیماران، زودتر دچار عارضه «لکه زرد ماکولا ناشی از سن» می‌شوند. چرا که توکسین‌ها (مواد سمی) در خون آنها اثر می‌گذارد و سبب این عارضه می‌شود.دریاباری با بیان اینکه یکی دیگر از آثار مخرب آلودگی هوا ایجاد آب مروارید است، توضیح داد: هنگامی که آلودگی هوا وارد چشم شود سبب کدورت عدسی چشم و ایجاد آب مروارید می‌شود.

توصیه‌هایی برای سلامت چشم در هوای آلوده

او در پاسخ به پرسش «چه توصیه‌ای برای محافظت از چشم‌ها در برابر خشکی و سوزش ناشی از آلودگی هوا دارید؟» اظهار کرد: افراد می‌توانند روزی ۳ تا ۴ بار از اشک مصنوعی استفاده کنند و شست‌وشوی مرتبه چشم‌ها با آب معمولی نیز توصیه می‌شود.

شیشه‌ای و زیبایی پیدا می‌کند، در حالی که برخی برش‌های مکعبی و ضخیم‌تر را انتخاب می‌کنند تا بافت مربا قوی‌تر و گوشنی‌تر باشد.

مرحله بعدی، گرفتن تلخی بالنگ است که یکی از مهم‌ترین بخش‌های تهیه مرباست و نیازمند دقت و حوصله است. خلال‌ها در چند مرحله داخل آب می‌جوشند و هر بار، آب تلخ آن دور ریخته می‌شود. این فرآیند ممکن است دو تا چهار بار تکرار شود و میزان آن بستگی به سلیقه و نوع میوه دارد. در فرهنگ سنتی آشپزی، این مرحله نمادی از تبدیل مواد خام به خوراکی لطیف و خوش طعم است، یعنی صبر و دقتی که در نهایت نتیجه‌ای دل‌نشین به همراه خواهد داشت. پس از اینکه تلخی میوه گرفته

شد، مرحله تهیه شربت آغاز می‌شود.

مخلوطی از شکر و آب را می‌جوشانند تا کم‌کم قوام بیابد. برخی افراد برای ایجاد رنگ قهوه‌ای ملایم، شکر را ابتدا کمی کاراملی می‌کنند و سپس آب را اضافه می‌کنند. این روش باعث می‌شود مربا رنگی کهربایی و بسیار جذاب پیدا کند.

وقتی شیره آماده شد، خلال‌های بالنگ که حالا بافتی نرم و لطیف دارند، به شربت اضافه می‌شوند. این مرحله از نظر بسیاری از آشپزهای قدیمی، روح مربا محسوب می‌شود. آرام آرام که میوه‌ها در شربت می‌جوشند، شیره درون بافت بالنگ نفوذ می‌کند و مربا لعاب‌دار و شیشه‌ای می‌شود. در همین زمان می‌توان با افزودن کمی زعفران، گلاب یا چند دانه هل، رایحه و رنگ مربا را ارتقا داد. زعفران علاوه‌بر رنگ طلایی زیبا، عطری ویژه به مربا می‌دهد و آن را به یک خوراکی لوکس و خوش عطر تبدیل می‌کند. کلاب نیز حسن صفای سفره‌های سنتی ایرانی را زنده می‌کند و مربا را لطیف‌تر می‌سازد.

در مرحله پایانی، هنگامی که مربا به قوام مطلوب رسید، چند قطره آب‌لیمو یا کمی جوهر لیمو به محتویات اضافه می‌شود تا از شرک‌زدن جلوگیری شود و شفافیت مربا حفظ شود. سپس شعله خاموش شده و مربا باید مدتی در همان ظرف بماند تا کاملاً خنک شود و شربت به عمق بافت میوه نفوذ کند. بعد از سرد شدن، مربا در شیشه‌های کاملاً خشک و تمیز ریخته می‌شود. نتیجه این فرآیند، مربایی سالم، خوش‌رنگ، معطر و فاقد مواد نگهدارنده است که علاوه‌بر ارزش غذایی، حس صمیمیت، گذشته‌گرایی و آرامش را انیز در سبک زندگی ایرانی زنده نگه می‌دارد.

نورخوستان ۷ سه‌شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۸ / سال سی ویکم

آیا دوش آب سرد همان فواید وان یخ را دارد؟

دوش آب سرد می‌تواند بسیاری از اثرات مثبت سرددرمانی را ایجاد کند، اما نباید بدون آگاهی از خطرات به یک عادت روزانه تبدیل شود.

باشگاه خبرنگاران جوان – تب سرددرمانی دوباره داغ شده است. تحقیقات تازه نشان می‌دهد دوش آب سرد ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند بسیاری از فواید وان یخ از کاهش التهاب گرفته تا بهبود خلق و خو را ایجاد کند، هر چند کارشناسان نسبت به خطرات این روش هم هشدار می‌دهند.

فواید مشترک سرددرمانی

مطالعات نشان می‌دهد که در دوش آب سرد و چه در وان یخ، قرارگیری کوتاه‌مدت در آب سرد می‌تواند التهاب، درد و اسپاسم عضلانی را کاهش دهد. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد سرددرمانی هوشیاری را افزایش داده و حتی هورمون استرس کورتیزول را پایین می‌آورد. برخی شواهد نیز از افزایش متابولیسم بدن حکایت دارند.

تفاوت‌ها در دسترس‌بودن و شدت

وان یخ معمولاً شدیدتر است و بدن را به‌طور کامل در معرض سرمای ناگهانی قرار می‌دهد، اما دوش آب سرد ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و قابل کنترل‌تر است و برای اغلب افراد به‌عنوان نسخه خانگی سرددرمانی عمل می‌کند.

هشدار درباره خطرات احتمالی

سرددرمانی بدون احتیاط می‌تواند خطرانی مثل شوک سرمای، اختلال قلبی-عروقی و حتی هیپوترمی ایجاد کند. متخصصان تأکید می‌کنند افراد دارای مشکلات قلبی، فشارخون یا بیماری‌های زمینه‌ای حتماً پیش از شروع این روش با پزشک مشورت کنند.

رژیم نوردیک؛ راهکاری برای افزایش

عمر انسان و کاهش آسیب به زمین

پژوهش دانشگاه آرهوس نشان می‌دهد که رژیم نوردیک، با تغییر الگوی مصرف از گوشت به حبوبات و ماهی و از قند به غلات کامل، راهکاری است که ضمن افزایش طول عمر، ردپای کربن را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است:بر اساس مطالعه پژوهشگران دانشگاه آرهوس دلتمارک دستورالعمل‌های جدید رژیم غذایی نوردیک که در سال ۲۰۲۳ میلادی منتشر شده، نه تنها برای سلامت انسان بلکه برای حفظ کره زمین نیز مفید است.

این دستورالعمل‌ها بر کاهش مصرف گوشت و قندهای افزوده و افزایش مصرف غلات کامل، حبوبات، ماهی و محصولات لبنی کم‌چرب تأکید دارد.

پروفسور کریستینا دالم ، سرپرست این پژوهش، می‌گوید: مطالعه ما نشان می‌دهد مرگ‌ومیر زنان و مردان میانسال سوتدی که از این دستورالعمل‌ها پیروی می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر از کسانی است که رعایت نمی‌کنند. این نتایج حتی با درنظرگرفتن عواملی مانند تحصیلات، درآمد و فعالیت بدنی نیز تغییری نمی‌کند.

گروه پژوهشی با تحلیل اطلاعات بیش از ۷۶ هزار بزرگسال سوئدی که در دو مطالعه جمعیتی بزرگ شرکت داشتند، به این نتایج دست یافته است. این شرکت‌کنندگان از سال ۱۹۹۷ میلادی، جزئیات الگوی غذایی و عدالت روزانه خود را گزارش می‌کرده‌اند.

به گفته پروفسور دالم، این نتایج پیامدهای مهمی برای هر دو حوزه سلامت عمومی و محیط‌زیست دارد: دستورالعمل‌های غذایی ملی در کشورهای نوردیک (دانمارک، سوئد، نروژ، فنلاند، ایسلند) و بالتیک (لستونی، لیتوانی و لتونی) بر اساس توصیه‌های غذایی نوردیک تنظیم می‌شوند؛ بنابراین، نتایج ما برای همه این کشورها مناسب است و نشان می‌دهد که رعایت این دستورالعمل‌ها به‌طور کلی برای سلامت عمومی مفید است. حدود ۳۰ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای ساخته بشر، ناشی از سامانه تولید و مصرف غذاست؛ بنابراین توصیه‌های غذایی نوردیک به‌گونه‌ای طراحی شده که میان سلامت انسان و پایداری محیط‌زیست تعادل برقرار کند.



ترکیب این مواد غذایی در وعده‌های روزانه می‌تواند نیاز بدن به فیبر را به خوبی تأمین کند.

نکات کاربردی برای سبک زندگی

برای افزایش مصرف فیبر و ایجاد سبک زندگی سالم، می‌توانید میوه‌ها و سبزیجات تازه را در هر وعده غذایی بگنجانید و نان و غلات کامل را جایگزین نان سفید و محصولات فرآوری شده کنید. همچنین حبوبات را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید و حتماً آب کافی بنوشید، زیرا فیبر بدون مصرف آب می‌تواند باعث یبوست شود. استفاده از میان‌وعده‌های سرشار از فیبر مانند آجیل و میوه خشک نیز راهی ساده و مؤثر برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است.

حرف آخر

فیبر یکی از عناصر کلیدی برای سلامت بدن و سبک زندگی سالم است. مصرف منظم فیبر می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهد، به کنترل وزن کمک کند، سلامت قلب را تقویت کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. علاوه بر این، فیبر با تقویت باکتری‌های مفید روده، نقش مهمی در سلامت عمومی و حتی سلامت روان دارد. با توجه به این مزایا، گنجاندن فیبر در رژیم غذایی روزانه یک انتخاب هوشمندانه برای سبک زندگی سالم و طولانی‌مدت است.

منابع غذایی فیبر

منابع غذایی فیبر

برای بهره‌مندی از مزایای فیبر، توصیه می‌شود مصرف روزانه بین ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر داشته باشید. منابع غذایی غنی از فیبر شامل: سبزیجات برکلی، هویج، اسفناج، کلم میوه‌ها: سیب، گلابی، نوت، موز حبوبات: نخود، لوبیا، عدس غلات کامل: جو دوسر، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار دانه‌ها و مغزها: بادام، تخم کنار، چیا