

یک متخصص مطرح کرد

## تفاوت آنفلو آنزا و سرماخوردگی

**هشدار برای کودکان و سالمندان**

آنفلوآنزا همچنان ویروس غالب فصل‌های سرد سال است و کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی بیشترین خطر ابتلا و عوارض را تجربه می‌کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر آذرخش آذران - دکترای ویروس‌شناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور لهواز گفت: در پاییز و زمستان موارد ابتلا به ویروس‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی‌های ویروسی، کووید-۱۹ و همچنین اسهال و استفراغ ناشی از روتاویروس و نوروویروس - خصوصاً در کودکان - افزایش می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه آنفلوآنزا مهم‌ترین ویروس در گردش این فصل است، افزود: عفونت گوش، سینوزیت، برونشیت حاد، آسم و تشدید آلرژی‌ها نیز در این روزها شایع تر می‌شوند.

آذران درباره تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا توضیح داد: آغاز ناگهانی تب، لرز

### غذاهای فوق فرآوری شده می‌توانند باعث پرخوری در نوجوانان شوند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که در اواخر نوجوانی و اوایل بیست سالگی خود هستند، پس از دو هفته رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری‌شده، حتی زمانی که گرسنه نیستند، هم کاری بیش از حدی دریا

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، همین امر در مورد افراد هم‌سن که رژیم غذایی دو هفته‌ای داشتند و به جای غذاهای فوق فرآوری‌شده، غذاهای سالم‌تر و غیرفرآوری‌شده، مصرف می‌کردند، صادق نبود.

بخش زیادی از کالری دریافتی در میان افرادی که در معرض غذاهای فوق فرآوری‌شده قرار داشتند، از میان‌وعده‌ها ناشی می‌شد.

«الکس دی‌فلیسینتیو»، یکی از نویسندگان این مطالعه از مؤسسه تحقیقات زیست‌پزشکی فرالین در ویرجینیا تکه‌خاطر نشان کرد: «خوردن میان‌وعده در زمان عدم گرسنگی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای افزایش وزن در آینده در جوانان است و به نظر می‌رسد قرار گرفتن در معرض غذاهای فوق فرآوری‌شده، این تمایل را در نوجوانان افزایش می‌دهد.»غذاهای فوق فرآوری‌شده عمدتاً از موادی استخراج‌شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های لشیاب، نشاسته و قندهای افزوده، تهیه می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند. نمونه‌هایی از این موارد شامل محصولات پخته‌شده بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، محصولات آماده مصرف یا آماده گرم کردن و غذاهای آماده سرد می‌شود.

از سوی دیگر، غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل فرآوری نشده هستند و بسیاری از محصولات فرآوری حداقل فرآوری دارند.طبق گفته تیم تحقیقات، غذاهای فوق فرآوری شده با سندرم متابولیک، سلامت ضعیف قلب و سایر بیماری‌ها در جوانان مرتبط بوده‌اند.

آیا قرار گرفتن در معرض این غذاها می‌تواند به طور کلی باعث پرخوری شود؟

برای فهمیدن این موضوع، تیم دی‌فلیسینتیو ۲۷ نفر، ۱۸ تا ۲۵ ساله، را به مدت دو هفته تحت یکی از دو رژیم غذایی قرار داد.

در یک رژیم غذایی، ۲۸۱ کالری از غذاهای فوق فرآوری شده تأمین می‌شد، در حالی که رژیم غذایی دیگر هیچ کالری از غذاهای فوق فرآوری شده نداشت.

«برندا دیوی»، نویسنده ارشد مطالعه، خاطرنشان کرد: «ما این رژیم‌های غذایی را با دقت بسیار زیادی طراحی کردیم تا از نظر ۲۲ ویژگی، از جمله درشت مغذی‌ها، فیبر، قند افزوده، چگالی انرژی و همچنین بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی، با هم مطابقت داشته باشند. مطالعات قبلی تا این حد رژیم‌های غذایی را با هم مطابقت نداده بودند».

محققان پس از پایان دو هفته رژیم غذایی ویژه، عادلالت غذایی هر فرد جوان را در طول یک ماه تغذیه «عادی» پیگیری کردند. آنها به ویژه به میزان مصرف در بوفه صبحانه «هرو چه می‌توانید بخورید» و همچنین سینی‌های میان وعده پس از صبحانه توجه کردند.

برای گروه ۲۷ نفره به طور کلی، تیم هیچ تغییر بزرگی در میزان کالری دریافتی افراد پس از ترک رژیم‌های غذایی تخصصی با اینکه آیا آنها غذاهای فوق فرآوری شده را ترجیح می‌دهند یا خیر، مشاهده نکرد. با این حال، هنگامی که داده‌ها بر اساس سن تجزیه کردند، محققان متوجه شدند که گروه جوان‌تر - افراد ۱۸ تا ۲۱ ساله - اگر به تازگی رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده را تمام کرده بودند، کالری بیشتری در صبحانه بوفه خود مصرف می‌کردند. آنها همچنین با وجود اینکه تازه صبحانه خورده بودند و گرسنه نبودند، خیلی بیشتر میان وعده خوردند.چنین تغییری در بین جوانان ۱۸ تا ۲۱ ساله که رژیم‌های غذایی با غذاهای فرآوری نشده یا حداقل فرآوری داشتند، مشاهده نشد.محققان گفتند که بررسی دقیق‌تر اینکه چگونه برخی غذاها ممکن است باعث پرخوری شوند مورد نیاز است.

## سلامت

پنجشنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۰ / سال سی ویکم

هستند و واکسن ایرانی تنها برای افراد بالای ۱۸ سال مجاز است. همچنین در کودکان زیر ۹ سال که برای نخستین بار واکسن دریافت می‌کنند، تزریق باید در دو نوبت با فاصله ۲۸ روز انجام شود.

وی تأکید کرد: بهترین زمان تزریق واکسن شهریورماه است؛ اما تزریق در آذر ماه نیز همچنان مؤثر خواهد بود.

آذران با اشاره به اقدامات پیشگیرانه گفت: شست‌وشوی ۲۰ ثانیه‌ای دست‌ها، ضدعفونی سطوح، استفاده از ماسک در فضاهای بسته و پرهیز از تماس با افراد بیمار از مهم‌ترین روش‌های کنترل بیماری هستند.

وی درباره درمان عفونت‌های تنفسی اظهار کرد: استراحت، مصرف مایعات گرم، استفاده از عسل، لیمو و زنجبیل، غذای سبک و ویتامین C و زینک از توصیه‌های اولیه درمانی هستند. داروهای ضدویروس تنها باید با نظر پزشک مصرف شوند و آنتی‌بیوتیک فقط در صورت وجود عفونت باکتریایی کاربرد دارد. این ویروس‌شناس همچنین گفت: علائمی همچون تب مداوم، تنگی نفس، سرفه خلط‌دار، افت فشار و افزایش ضریان قلب نیازمند مراجعه فوری به پزشک هستند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی در پایان تأکید کرد: واکسن آنفلوآنزا باید با اولویت برای افراد پرخطر شامل سالمندان بالای ۶۵ سال، زنان باردار، مبتلایان به دیابت، افراد با BMI بالای ۴۰، بیماران قلبی-ریوی، افراد دارای نقص ایمنی و کسانی که از داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، تخصیص داده شود.

# ۶ خوراکی مناسب برای صبحانه سالمندان



متنوع هستند. می‌توان آنها را آب‌پز، هم‌زده، آب‌پز یا به صورت املت با سبزیجات برای یک صبحانه سرشار از مواد مغذی تهیه کرد. ترکیب تخم مرغ با نان تست سیوس‌دار یا یک وعده میوه، یک وعده غذایی متعادل را تضمین می‌کند که انرژی را در طول صبح حفظ می‌کند.

**نان سیوس‌دار**

نان یا نان تست سیوس‌دار کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای را فراهم می‌کند که انرژی را به آرامی و بدون افزایش ناگهانی قند خون فراهم می‌کند. برخلاف نان تصفیه‌شده، نان‌های حاوی غلات کامل سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی هستند که از هضم و سلامت قلب و عروق پشتیبانی می‌کنند. مواد افزودنی مانند آووکادو برای چربی‌های سالم، کره بادام زمینی برای پروتئین یا برش‌های گوجه فرنگی برای ویتامین‌های اضافی، نان سیوس‌دار را به یک گزینه صبحانه می‌توان آن را همراه با سایر خوراکی‌ها خورد تبدیل می‌کند.

**میوه‌های تازه**

میوه‌های تازه مانند انواع توت، سیب، پرتقال و موز منابع عالی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنها به

## آب قلم؛ اکسیر طبیعی سلامتی و جوانی



**تأثیر آب قلم بر پوست و مو**

یکی از جذاب‌ترین فواید آب قلم، تأثیر آن بر شادابی پوست و سلامت موها است. کلازن موجود در این نوشیدنی باعث بهبود خاصیت ارتجاعی پوست، کاهش چین‌وچروک‌ها و افزایش درخشندگی طبیعی آن می‌شود. در حقیقت، مصرف مداوم آب قلم می‌تواند همان کاری را انجام دهد که بسیاری از کرم‌ها و سرم‌های گران‌قیمت وعده می‌دهند. ویتامین‌ها و آمینوسیدهای موجود در این عصاره، جریان خون پوست سر را بهبود داده و رشد مو را تحریک می‌کنند. از این رو بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای مکمل‌های مصنوعی، از این منبع طبیعی کلازن استفاده شود.

**گوارشی سالم‌تر با کمک ژلاتین**

اگر از نفخ، سوءهاضمه یا مشکلات گوارشی رنج می‌برید، آب قلم می‌تواند دوست‌وفادار دستگاه گوارش شما باشد. ژلاتین موجود در آن خاصیت ترمیم‌کنندگی برای دیواره روده دارد و به بازسازی سلول‌های مخاطی کمک می‌کند.

این ویژگی به‌ویژه برای افرادی که به مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر یا التهاب روده دچار هستند، بسیار ارزشمند است. به طبع سنتی نیز، آب قلم را برای تقویت معده و رفع ضعف عمومی بدن تجویز می‌کردند. علاوه بر این، چون آب قلم بسیار سبک و زودهضم است، برای روزهای که احساس بی‌اشتهایی یا ضعف دارید، گزینه‌ای عالی محسوب می‌شود.

## نورخوزستان ۷

### توصیه‌های طب ایرانی برای کاهش اثرات آلودگی هوا



معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه «هوا در طب ایرانی نخستین ضرورت حیات است» به ارائه توصیه‌های طب ایرانی در هوای آلوده پرداخت.

به گزارش ایسنا، همزمان با افزایش آلودگی هوا و تشدید پیامدهای ناشی از آن، طب ایرانی با تکیه بر آموزه‌های پیشگیرانه و اصول اصلاح سبک زندگی، راهکارهایی را برای کاهش آسیب‌های قلبی و ریوی ارائه می‌کند.

دکتر مهشید چایچی، پزشک و متخصص طب ایرانی، با بیان اینکه «هوا در طب ایرانی نخستین ضرورت حیات است»، گفت: آلودگی هوا می‌تواند موجب تشدید بیماری‌های قلبی، ریوی، آسم، آلرژی، برخی سرطان‌ها، نازالی، سقط جنین و حتی مرگ ناگهانی شود.

وی اظهار داشت: علائمی مانند خستگی مزمن، سردرد، تاری دید و اختلالات گوارشی نیز ممکن است در اثر تماس طولانی‌مدت با هوای آلوده بروز کند و گاه از دید پزشک پنهان بماند.چایچی افزود: براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالانه بیش از دو میلیون نفر در جهان بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند و شایع‌ترین علل این مرگ‌ها بیماری‌های قلبی، ریوی و حملات آسم است.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل تصریح کرد: اگرچه حل معضل آلودگی هوا نیازمند برنامه‌ریزی و اقدام مسئولان است، اما مردم می‌توانند با بهره‌گیری از توصیه‌های ساده و در دسترس مبتنی بر طب ایرانی، تا حد زیادی آثار زیان‌بار آلودگی را کاهش دهند.

چایچی توضیح داد: در آموزه‌های طب ایرانی، آلودگی هوا در دسته تغییرات غیرطبیعی بیماری‌زا قرار دارد و می‌توان با رعایت اصول سبک زندگی صحیح از شدت عوارض آن کاست.این متخصص طب ایرانی با اشاره به نقش تغذیه در شرایط آلودگی هوا اظهار داشت: رویکرد طب ایرانی بر تقویت سیستم هوشمند بدن و حفاظت از قلب و ریه متمرکز است.

چایچی با بیان اینکه مصرف خوراکی‌های مفرح قلب مانند سیب، به، زعفران و گلاب و نیز استفاده از لار، زرشک، لیمو، نارنگی، برگ کاهو، پسته، نارگیل و کشنیز می‌تواند به کاهش اثرات مخرب آلودگی کمک کند؛ افزود: مطالعات جدید نیز اثرات آنتی‌اکسیدانی این مواد را تأیید کرده است.

معاون توسعه سلامت مرکز طب ایرانی و مکمل یادآور شد: پیوسته در هوای آلوده می‌تواند آسیب‌زا باشد و استفاده از آلو بخارا، تمبرهندی، خاکشیر در آب گرم ناشتا و شیرگرم به همراه دارچین و هل به دفع بهتر مواد زائد کمک می‌کند. چایچی در ادامه درباره مدنوش‌های مفید در این ایام گفت: مدنوش‌های مفرح و ضدالتهاب مانند گل‌سرخ، سیب، به، زعفران، هل، سماق، لیمو، بابونه، پونه، نعنا و آویشن، بسته به مزاج افراد، می‌تواند در کاهش التهاب و تقویت قلب و دستگاه تنفسی مؤثر باشد.وی اظهار داشت: برخی از این گیاهان دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، تقویت‌کننده سیستم ایمنی و ضد میکروبی هستنداین متخصص طب ایرانی درباره توصیه‌های ویژه برای کودکان و مبتلایان به آسم گفت: ماندن در فضای بسته، دوری از هوای آلوده، شست‌وشوی مرتب حلق و بینی با آب ولرم و پاکسازی محیط با جوشاندهن مخلوط سرکه به از اقدامات مهم پیشگیرانه است.

**همراهی ایده‌آل برای رژیم‌های غذایی**

در سال‌های اخیر، رژیم‌های کم کربوهیدرات، پالئو و کتوژنیک محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. آب قلم با ترکیب پروتئین، چربی طبیعی و بدون قند، کاملاً با این رژیم‌ها سازگار است.

این نوشیدنی حس سیری طولانی ایجاد می‌کند و از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کند. به همین دلیل، کسانی که در حال کاهش وزن هستند یا روزه‌داری متناوب انجام می‌دهند، می‌توانند آب قلم را به عنوان یک وعده سبک و مغذی در برنامه خود بگنجانند.

**چگونه آب قلم درست کنیم؟**

تهیه آب قلم در خانه بسیار ساده است، فقط کمی حوصله می‌خواهد. برای شروع کافی است چند عدد قلم گوساله یا گوسفند را با کمی سرکه سیب (برای آزاد شدن املاح از استخوان‌ها) و سبزیجات معطر مثل پیاز، کرفس و هویج در قابلمه بریزید. مقداری آب اضافه کرده و اجازه دهید حداقل ۶ تا ۱۲ ساعت با حرارت ملایم بجوشد. هرچه زمان پخت بیشتر باشد، عصاره غلیظ‌تر و مغذی‌تر می‌شود. پس از صاف کردن، می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کرده و هر روز یک لیوان از آن را به صورت ساده یا همراه با کمی لیمو، زردچوبه یا زنجبیل برای طعمی دلچسب‌تر بنوشید.

**نکاتی برای مصرف بهتر**

میزان مناسب مصرف: یک لیوان (حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر) در روز برای بهره‌مندی از خواص آن کافی است.

زمان مصرف: بهترین زمان صبح ناشتا یا عصر هنگام خستگی است.ترکیب با رژیم غذایی: می‌توانید آن را به عنوان پایه سوپ، خوراک یا حتی سس استفاده کنید.

افراد خاص: زنان باردار، سالمندان و ورزشکاران بیشترین بهره را از آن می‌برند.

**طلای مایع سلامت**

آب قلم شاید یکی از ساده‌ترین خوراکی‌هایی باشد که می‌توان در خانه تهیه کرد، اما تأثیر آن بر سلامت بدن شگفت‌انگیز است. از تقویت مفاصل و استخوان‌ها گرفته تا زیبایی پوست، کمک به هضم غذا، افزایش انرژی و تقویت ایمنی، همه در یک فنجان از این عصاره طبیعی نهفته است.

در دنیایی که پر از مکمل‌های صنعتی و قرص‌های رنگارنگ است، گاهی کافی است به گذشته نگاهی بیندازیم تا ببینیم راز سلامتی در چیزهای ساده و طبیعی نهفته است.

آب قلم، یادگار خرد گذشتگان، همان نوشیدنی گرم و مقوی است که می‌تواند بخشی از روتین سلامت و سبک زندگی ما بعنوان یک انتخاب طبیعی برای بدن، ذهن و روح سالم‌تر باشد.