

ادویه‌های خوشمزه

برای تقویت سیستم ایمنی در زمستان



ادویه‌ها به تقویت بدن و بهبود خلق و خو کمک می‌کنند و برای تقویت سیستم ایمنی در زمستان مناسب هستند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر ورونیکا نوداخینا، متخصص غدد درون ریز و بهداشت عمومی، خاطرنشان می‌کند که حفظ سلامت و خلق و خوی خوب، به ویژه در ماه‌های زمستان، بسیار مهم است.

او اضافه کرده است که ادویه‌ها به تقویت بدن و بهبود خلق و خو کمک می‌کنند و تأکید می‌کند که درآرچین حاوی یک ضدعفونی‌کننده طبیعی و یک عامل ضد اضطراب است.

این پزشک توضیح می‌دهد: «سیستم ایمنی بدن به لطف عوامل زیادی، از جمله عناصر بیولوژیکی مهم فراوان در ادویه‌ها، عملکرد محافظتی خود را انجام می‌دهد. به عنوان مثال، زنجبیل حاوی منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، C و B کمپلکس است، به همین دلیل است که اغلب به عنوان درمانی برای سرماخوردگی شناخته می‌شود. دارچین حاوی روی و آهن است.»

نوداخینا می‌افزاید که دارچین همچنین حاوی ترکیب معطر اوزنول، یک ضدعفونی‌کننده طبیعی، و همچنین سینمال است که به عنوان یک عامل ضد اضطراب عمل می‌کند و خلق و خو را بهبود می‌بخشد. فلفل دلمه‌ای نیز حاوی آلكالوئید پيپرین است که برای هضم و جذب مواد مغذی مهم است.

نوداخینا توضیح داد که این ادویه‌ها را می‌توان به شراب‌بدون الکل تهیه‌شده از آب انگور یا چای اضافه کرد و آن را به یک نوشیدنی سالم و خوشمزه تبدیل کرد. او پیشنهاد کرد که برای افزایش طعم و فواید غذایی، دو برش پرتقال یا لیمو اضافه کنید.

مضرات استرس روانی برای سلامت قلب و راه محافظت از خود در برابر آن



استرس روانی قلب را تهدید می‌کند که باید از خود در برابر عوارض آن محافظت کنیم. باشگاه خبرنگاران جوان؛ نیکولای گولیایف، متخصص قلب، اظهار داشت که استرس روانی طولانی مدت می‌تواند باعث فشار خون بالا، ضریان قلب نامنظم و ایسکمی میوکارد شود. او گفت: «استرس روانی مداوم به افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، ضریان قلب سریع و تغییرپذیری ضریان قلب کمک می‌کند که باعث کاهش خاصیت ارتجاعی قلب و افزایش خطر آریتمی و ایسکمی میوکارد در افراد مستعد می‌شود.»

او افزود که خستگی روانی تنها به مغز محدود نمی‌شود، بلکه بر خودتنظیمی قلب نیز تأثیر می‌گذارد. او توضیح داد که پس از چند ساعت فعالیت ذهنی شدید، ضریان قلب افزایش می‌یابد و فشار خون و سطح کورتیزول بالا می‌رود. او اشاره کرد که پس از ۴-۵ ساعت کار ذهنی شدید، متابولیسم در قشر جلوی مغز تغییر می‌کند و سطح گلوتامات، یک انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با خستگی و استرس، افزایش می‌یابد.

گولیایف توصیه کرد که کار ذهنی شدید به ۳ تا ۴ ساعت در روز کاهش یابد و هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه استراحت داشته باشید. او همچنین پیشنهاد کرد که از تکنیک‌های تنفس و فعالیت بدنی برای بازگرداندن تعادل به سیستم عصبی خودکار استفاده شود.

او هشدار داد که استرس مزمن خطر انفارکتوس میوکارد (حمله قلبی) را افزایش می‌دهد، زیرا تصلب شرایین را تسریع می‌کند و با افزایش نشانگرهای التهابی مرتبط است. او گفت: «استرس مزمن به دلیل تصلب شرایین تسریع شده و افزایش التهاب، خطر انفارکتوس میوکارد را افزایش می‌دهد.»

او توضیح داد که وقتی علائم خستگی حا دا یا مزمن ظاهر می‌شود، باید قوانین ساده‌ای مانند موارد زیر رعایت شود:

اختصاص ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز به تمرینات تنفسی یا پیاده‌روی. نظارت بر فشار خون و نبض. رعایت یک برنامه منظم کار-استراحت و حداقل ۷ ساعت خواب در شب.

سلامت

متخصصان قلب هشدار می‌دهند؛

بالش شما ممکن است فشارخونتان را بالا ببرد



گردش خون در طول شب، می‌تواند از الگوهای فشارخون پایداتر حمایت کند.

خواب با کیفیت تر، فشارخون بهتر

کیفیت خواب نقش مهمی در رفتار فشارخون ایفا می‌کند. خواب مختل شده می‌تواند به نوسانات سطح اکسیژن و فعال‌سازی پاسخ‌های استرس در سیستم قلبی‌عروقی منجر شود.

به گفته گوپتا، بالاتر قراردادن سر و گردن از سطح بدن، می‌تواند به بازماندن راه‌های هوایی کمک کند، خروپف را کاهش دهد و تنفس را آسان‌تر سازد. او می‌گوید: بسیاری از بیماران مبتلا به فشارخون بالا، از مشکلات مرتبط با خواب مانند

پر مصرف‌ترین نوشیدنی دنیا

کیفیت جای اهمیت می‌دهید، دم کردن استاندارد، آب سالم و نگهداری خشک و دور از نور را رعایت کنید. نوشیدن بدون قند، بهترین راه استفاده سالم از خواص

جای ایرانی است. فواید جای بدون قند جای بدون قند بهترین شکل مصرف جای است چون کالری و قند افزوده وارد بدن نمی‌کند. حذف قند باعث می‌شود از خواص جای بهره ببرید ولی خطر پوسیدگی دندان و افزایش وزن را بالا نبرید. به مرور، ذائقه به مزه‌ی واقعی جای عادت می‌کند و نیاز به شیرینی کمتر می‌شود. این تغییر کوچک، اثر بزرگی روی سلامت دهان و متابولیسم دارد.

مضرات جای سیاه چیست؟

مصرف هر ماده‌ای بیش از اندازه، می‌تواند برای شما عوارضی داشته‌باشد. جای هم از این قاعده مستثنی نیست. یکی از عوارض جای سیاه در کودکان و بزرگسالان، شب‌ادراری است. عوارض جای سیاه بیشتر به میزان و شیوهٔ مصرف مربوط است. نوشیدن زیاد می‌تواند جذب آهن را کم کند و در درازمدت به افت ذخایر آهن بینجامد. کافئین ممکن است رفلاکس و سوزش سردل را در افراد مستعد بدتر کند. اگرآلات جای در مصرف‌های بالا می‌تواند ریسک سنگ کلیه را بالا ببرد. جای سیاه می‌تواند در برخی افراد علائم رفلاکس را تشدید کند. کافئین با کاهش فشار اسفکتر تحتانی مری، برگشت اسید را آسان‌تر می‌کند. هرچه فنجان‌ها پشت‌سرمه و جای غلیظ‌تر باشد، احتمال سوزش و ترش کردن بیشتر می‌شود. اگر رفلاکس دارید، جای را رقیق‌تر و با فاصله از وعده‌ها بنوشید. مشاهدهٔ علائم شبانه نشانهٔ زیاده‌روی یا حساسیت فردی است. در صورت تداوم علائم، کاهش کافئین یا تغییر عادت دم‌کردن مفید است.

مضرات جای سیاه

بعضی کیسه‌چای‌های یانپولی در آب داغ بیلیون‌ها نانوذرهٔ پلاستیک آزاد می‌کنند. پیامد بلندمدت انسانی در این مورد هنوز مشخص نیست، اما اصل احتیاط توصیه می‌شود. راه ایمن، استفاده از کیسه‌چای‌های کاغذی بدون اتصالات پلاستیکی یا

فواید مصرف نان سبوس دار

مهارت بیان کرد: سبوس گندم سرشار از فیبر و ویتامین‌های B، منیزیم، سلنیوم و روی است. تحقیقات بسیاری نشان داده است مصرف نان سبوس دار به پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی، کمک می‌کند.رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهر تهران می‌کند، بنابراین شناخت بهترین نوع نان اهمیت بسزایی دارد.

او ادامه داد: بررسی‌های انجام شده در ایران نشان داده است که مردم نان سبوس دار را کمتر و نان سفید را بیشتر مصرف می‌کنند. این در حالی است که نان سبوس دار (مانند سنگک) نسبت به نان‌های تهیه‌شده با آرد سفید (مانند لواش) از ارزش تغذیه‌ای بالاتری برخوردار است.رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز افزود: طی سالیان گذشته، دانشگاه علوم پزشکی و اقدامات بسیاری برای افزایش میزان سبوس نان و فرهنگ سازی و اطلاع رسانی در بین مردم، با هدف افزایش مصرف نان سبوس دار در سطح استان فارس انجام داده است.او تصریح کرد: نان‌هایی که با آرد سبوس دار تهیه شده است، رنگ تیره تری دارد و مردم باید بدانند که تغییر رنگ در این نوع نان، به دلیل افت کیفیت آن نیست؛ بلکه به دلیل بالا رفتن درصد سبوس موجود در آن اتفاق می‌افتد.

شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۷ / سال سی و یکم

هشدار نسبت به افزایش یائسگی

زودرس

عضو هیئت‌رئیسه انجمن بین‌المللی نورویورولوژی، نسبت به افزایش یائسگی زودرس هشدار داد. به گزارش مهر، مهری مهراد، در نشست خبری به‌مناسبت روز زن، با اشاره به افزایش آمار یائسگی زودرس در ایران و جهان، با بیان اینکه یائسگی طبیعی معمولاً بین ۴۵ تا ۵۰ سالگی رخ می‌دهد، یائسگی زیر ۴۰ سال یائسگی زودرس و یائسگی ۴۰ تا ۴۵ سال یائسگی زودهنگام محسوب می‌شود. امروزه متأسفانه موارد یائسگی حتی در سنین ۳۶ تا ۴۰ سال نیز مشاهده می‌شود که می‌تواند زندگی خانوادگی، اجتماعی و شغلی زنان را تحت تأثیر قرار دهد. وی افزود: زنان امروز برخلاف نسل‌های گذشته در جامعه فعال هستند و نمی‌توان انتظار داشت با عوارض یائسگی نادیده‌گرفته‌شده، در محیط کار و زندگی عملکرد کامل داشته باشند.

به گفته این متخصص، کاهش هورمون استروژن علاوه بر علائم شناخته‌شده مانند گرگرفتگی، تعریق شبانه و افسردگی، می‌تواند مشکلات جدی‌تری ایجاد کند که کمتر درباره آن صحبت می‌شود؛ از جمله عفونت‌های ادراری مکرر، بی‌اختیاری‌های ادراری در سه نوع استرسی، فوری‌تی و میکس، کاهش کیفیت خواب و اختلالات خلق و... است. وی تأکید کرد: بی‌اختیاری‌ادرلر یکی از شایع‌ترین مشکلات زنان یائسه است و می‌تواند حدود ۳۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال را درگیر کند.

مهراد با اشاره به اینکه حتی یک برادری ساده، می‌تواند احتمال بروز مشکلات ادراری را افزایش دهد، توضیح داد: فعالیت‌های سبک زندگی قدیم باعث تقویت طبیعی عضلات کف لگن می‌شد، اما زندگی شهری و کم‌تحركی امروز این وضعیت را تشدید کرده است.

وی با اشاره به اینکه از ۱۶ سال قبل کلینیک ویژه بی‌اختیاری ادراری در بیمارستان پارس راه‌اندازی شده است، گفت: این مرکز با تجهیزات تشخیصی و درمانی پیشرفته از جمله دستگاه یورودینامیک، لیزر مونالیزا، تاج برای درمان آتروفی، بیوفیدبک و صندلی مگنت برای تقویت عضلات کف لگن به طور سریایی و کم‌عارضه طیف گسترده‌ای از مشکلات زنان یائسه را درمان می‌کند.

مهراد افزود: درمان‌های هورمونی جایگزین با دوز صحیح و بر پایه آزمایشات جدید، طبق اعلام اخیر سازمان‌های بین‌المللی، مجدداً مورد تأیید قرار گرفته و می‌تواند با نظارت پزشک نقش مهمی در کنترل عوارض یائسگی داشته باشد.

این فوق تخصص نورویورولوژی، با اشاره به اینکه بسیاری از بیمه‌ها هنوز ماهیت برخی روش‌های درمانی مانند مگنت‌تراپی یا لیزر آتروفی را نمی‌شناسند، تأکید کرد: اطلاع‌رسانی به بیمه‌ها به اندازه فرهنگ‌سازی برای مردم مهم است؛ چرا که عدم شناخت، باعث عدم پوشش بیمه‌ای خدمات ضروری می‌شود.

مهراد درباره تأثیر آلودگی هوا و آب گفت: مطالعات نشان می‌دهد آلودگی‌ها می‌توانند بر عملکرد تخمدان و باروری اثر منفی بگذارند. تغذیه ناسالم و چربی‌های مضر نیز تعادل هورمونی را در زنان و حتی مردان مختل می‌کند.

همچنین، مرضیه اسلامی، مدیر پرستاری بیمارستان پارس گفت: این بیمارستان طی سه دوره متوالی موفق به کسب رتبه درجه یک برتر از وزارت بهداشت شده است. تلاش ما بر محور ایمنی، به‌روزرسانی تکنولوژی‌های درمانی و آمادگی کامل برای مدیریت بحران‌هاست.وی با اشاره به بحران‌هایی مانند کرونا، زلزله و مشکلات محیطی، افزود: اولویت ما ایجاد محیطی امن برای بیماران و پرسنل است و تلاش کرده‌ایم همگام با استانداردهای جهانی حرکت کنیم.

هشدار پزشکان درباره مصرف زیاد نوشابه‌های انرژی‌زا

پزشکان انگلیسی در یک مطالعه تازه هشدار دادند که مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زای می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سکنه را افزایش دهد.به گزارش ایسنا، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به‌طور منظم این نوشیدنی‌های غیرالکلی را مصرف می‌کنند؛ محصولاتی که معمولاً حاوی بیش از ۱۵۰ میلی گرم کافئین در هر لیتر، مقدار زیادی شکر مبتنی بر گلوکز و مقادیر متفاوتی از مواد شیمیایی دیگر هستند. پزشکان در ناتینگهام انگلیس این هشدار را پس از آن صادر کردند که یک مرد ۵۰ ساله سالم و فعال، بدون بیماری زمینه‌ای سکنه کرد و دچار بی‌حسی دائمی در دست‌ها و ماباشش شد. او در پاسخ به معاینات پزشکان گفته بود که به‌طور متوسط روزانه هشت نوشیدنی انرژی‌زا مصرف می‌کرده است.

این بیمار به‌طور ناگهانی دچار افزایش شدید فشارخون شد و پس از بستری در بیمارستان و معاینات پزشکی معلوم شد که خیلی بیشتر از مقدار توصیه شده روزانه از این نوشابه‌ها استفاده می‌کند. پزشکان از او خواستند تا مصرف روزانه خود را ترک کند و پس از آن، فشار خونش به حالت طبیعی بازگشت و دیگر نیازی به مصرف داروهای کاهش‌دهنده فشار خون نداشت.هرچند دیگر به‌طور کامل بهبود نیافت.



روده است که علیه امراض میکروبی روده اقدام می‌کند و سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند.او گفت: نان سبوس دار سرشار از منیزیم است که برای عملکرد ماهیچه‌ها و سیستم عصبی اهمیت دارد و موجب تقویت استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن می‌شود.مهارت افزود: آهن، اسید فولیک و سایر مواد مغذی موجود در نان سبوس دار به بهبود رشد جسمی و ذهنی کودکان کمک می‌کند.