

پاییز چی بخوریم چی نخوریم؟



متخصص طب ایرانی توصیه های مهمی برای سلامت بودن در فصل پاییز ارائه کرد.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس،لیلا معین، متخصص طب ایرانی در برنامه «طب ایرانی» رادیو سلامت به راهکارهای کاربردی برای پیشگیری از سرماخوردگی و حفظ تعادل مزاج در فصل پاییز را تشریح کرد. وی در راستای حفظ سلامت در فصل پاییز توصیه کرد: برای پیشگیری از سرماخوردگی، پوشاندن سر حتی در محیط خانه و همچنین هنگام خواب و پس از استحمام بسیار ضروری است.

وی همچنین بر اهمیت زمان بندی فعالیت های بدنی تاکید کرد و پیشنهاد داد: ورزش در ساعات گرم روز یعنی پس از طلوع آفتاب انجام شود و از ورزش در ساعات عصر، مگر در محیط های بسته مانند باشگاه، خودداری شود.

معین افزود: خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب و بیداری در حوالی اذان صبح برای سلامت جسم و روح در این فصل مفید است، از خوابیدن در طول روز پرهیز کنید. وی تغذیه توصیه کرد: یک تا دو هفته مانده به پاییز از مصرف میوه های متنوع تابستانی خودداری شود و در عوض میوه های این فصل به میزان متعادل مصرف شود. همچنین تاکید می شود که تا یک ساعت پس از مصرف انار، از نوشیدن آب خودداری شود.

در ادامه این متخصص طب ایرانی به مصرف مواد غذایی و ادویه ها اشاره کرد و افزود: مصرف متعادل شلغم، هویج، لبو، کدو سبز و کدو حلوائی توصیه می شود. وی همچنین از افراد با مزاج خشک خواست تا مصرف ادویه هایی مانند کاری، زنجبیل و انواع فلفل را محدود کنند و از مصرف تنقلات شور و ترش پرهیز کنند. به گفته این متخصص طب ایرانی برای افراد با مزاج سرد، استفاده از مواد رطوبت بخش مانند کدو سبز، کدو حلوائی، خرفه و انواع سوپ و آش توصیه شده است. معین اضافه کرد: برای بهبود خلق و خو در فصل پاییز، مصرف دمنوش های نظیر زعفران، بادرنجبویه و گل گاوزبان را پیشنهاد می شود.

همچنین استفاده از اسانس گل های طبیعی مانند نرگس و مریم و یا ترکیب آب میوه با گل گاوزبان را برای تقویت روحیه در این فصل مفید است.

هشدار یک پزشک درباره خطرات دستگاه های زیبایی خانگی



یک پزشک نسبت به خطرات ناشی از استفاده کنترل نشده از برخی دستگاه های شخصی زیبایی و مراقبت از پوست هشدار داده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آبانستازیا موخویوکیوا، متخصص زیبایی و پوست، نسبت به خطرات ناشی از استفاده کنترل نشده از برخی دستگاه های شخصی زیبایی و مراقبت از پوست هشدار داده است.

این پزشک اظهار داشت: «باور غلطی وجود دارد که دستگاه های مراقبت از پوست مخصوص استفاده در خانه، بی خطر هستند. برای مثال، دستگاه های سفت کننده پوست صورت که از فناوری امواج رادیویی (RF) استفاده می کنند، می توانند باعث کشیدگی بافت پوست و اسپاسم (گرفتگی) عضلات صورت شوند.»

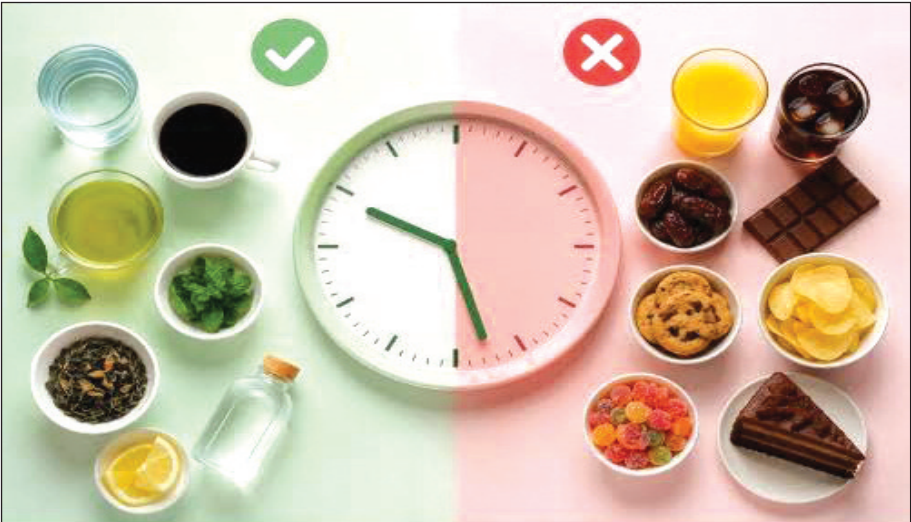
او افزود: «استفاده از فناوری های مبتنی بر جریان های الکتریکی ضعیف (میکرو کانت) یا امواج رادیویی (RF)، نیازمند شناخت دقیق آناتومی و رعایت دقیق تکنیک های تخلیه لنفای (لنفای درناز) است. استفاده نادرست-یا به کارگیری انرژی بیش از حد-می تواند منجر به کشیدگی بافت یا اسپاسم عضلانی شود که پیامد آن ممکن است افتادگی پوست صورت یا افتادگی پلک ها باشد. زنان بالای ۴۵ سال به ویژه در معرض این خطرات قرار دارند.»

او همچنین به خطرات دستگاه های پاک سازی اولتراسونیک (فراصوت) اشاره کرد و گفت که این دستگاه ها می توانند باعث نازک شدن پوست و تضعیف سد دفاعی آن شوند. علاوه بر این، وی هشدار داد که ماسک های محبوب LED نیز کاملاً بی خطر نیستند، زیرا ممکن است به شبکیه چشم برسند-به ویژه زمانی که از نور آبی استفاده می شود.

این متخصص هشدار داد: «هر گونه اقدام تهاجمی یا خشن-مانند استفاده از امواج فراصوت، ماساژهای شدید یا ارتعاشات قوی-می تواند باعث ایجاد لک های پوستی (هایپرپیگمنتاسیون) دائمی یا آسیب های میکروسکوپی به پوست شود. این امر توانایی بازسازی پوست را مختل می کند و در نهایت، برای کسانی که به دنبال بهبود ظاهر صورت خود هستند، نتیجه ای کاملاً معکوس به همراه خواهد داشت.»

سلامت

ساعاتی که غذا خوردن ممنوع می شود



قلبی می‌شود.

یک رژیم غذایی سالم که مصرف کلسترول را به حداقل می‌رساند، اولین گام در استفاده از غذا برای کاهش میزان کلسترول در خون است؛ مصرف گوشت کم چربی و سبزیجات ممکن است به کاهش سطح LDL در جریان خون کمک کنند.منبع:فارس

داد، اختلال در ساعت بیولوژیک بدن ممکن است عامل مهمی در ایجاد هیپرلیپیدمی (چربی خون بالا) باشد.

بر اساس نتایج به دست آمده، غذا خوردن خارج از ساعت معمولی که بدن به آن عادت کرده است همچنین موجب افزایش سطح کلسترول و تری گلیسرید می‌شود و همین موضوع نیز در نهایت منجر به افزایش احتمال حمله



مقدار مناسب چقدر است؟ پژوهشگران خاطر نشان کردند که اگر میزان مصرف روزانه ۲۵ گرم یا کمتر باشد، ممکن است فواید احتمالی آن کمتر محسوس باشد؛ از سوی دیگر، در صورت مصرف بیش از ۳۵ گرم در روز نیز مزیت اضافی و مشخصی مشاهده نشده است.متخصصان توصیه می‌کنند که آجیل های بدون نمک را انتخاب کرده و آنها را جایگزین تنقلات فرآوری شده (مانند چیپس سیب‌زمینی) کنید. همچنین تأکید می‌شود که دلتش یک رژیم غذایی متعادل، انجام فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن سالم نیز در این زمینه حائز اهمیت است.

با این حال، پژوهشگران تأکید می‌کنند که یافته‌های این مطالعه ثابت نمی‌کند که مصرف آجیل، علت مستقیم کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا باشد.

علاوه براین، این یافته‌ها نشان‌دهنده توانایی آجیل در کاهش فشار خون افرادی که در حال حاضر به این عارضه مبتلا هستند نیست و نمی‌تواند جایگزینی برای داروهای تجویز شده یا توصیه‌های پزشکی تخصصی باشد.

آجیل چگونه به تنظیم فشار خون کمک می‌کند؟ پژوهشگران بر این باورند که فواید آجیل به ترکیبات مغذی موجود در آن مربوط می‌شود، از جمله: ال-آرژنین: بدن از این ماده برای تولید نیتریک اکسید استفاده می‌کند که به شل شدن و گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند.

فیبر: توسط باکتری های روده به ترکیباتی تجزیه می‌شود که ممکن است در تنظیم فشار خون نقش داشته باشند.

آنتی‌اکسیدان ها: به کاهش التهاب مرتبط با فشار خون بالا کمک می‌کنند.

مینیزیم و پتاسیم: از عملکرد رگ های خونی و سلامت قلب پشتیبانی می‌کنند.

در این مطالعات نوع آجیل مصرف‌شده توسط شرکت‌کنندگان و همچنین اینکه آیا آجیل ها نمک‌دار بوده‌اند یا بدون نمک، مشخص نشده است. با این حال، تحقیقات پیشین مصرف بادام، بادام هندی، گردو و بادام زمینی را با کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا مرتبط دانسته‌اند.

چند غذای آهنی برای بچه ها

کودکان است. تفاوت اساسی که تخم مرغ با سایر مواد غذایی دار، این است که می

توان آن را از همان ۴ ماهگی کودکان، در رژیم غذایی آن ها گنجانند. یک وعده غذایی با تخم مرغ به حفظ سطح هموگلوبین در بدن کودکان و بالا رفتن استفامت بدن او کمک می کند. قرار دادن یک عدد تخم مرغ در رژیم روزانه کودکان، تمامی نیازهای بدن او به آهن را تامین می کند. بنابراین، شما باید تخم مرغ را به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی تامین آهن برای کودکان خود در نظر بگیرید. با استفاده از ۱۰ دستور غذاهای تخم مرغی مخصوص کودکان می توانید رغبت کودکان را به خوردن تخم مرغ افزایش دهید.

۳. گوشت قرمز و جذب سریع آهن:

گوشت قرمز یک منبع غنی از آهن است، آهن موجود در گوشت قرمز به راحتی توسط خون جذب شده و توزیع بیشتری در بدن شما دارد. گوشت بره، گوشت گاو و غیره، حاوی سطح بسیار بالایی از آهن هستند و از این رو، باید در رژیم غذای کودکان گنجانده شوند. نتیجه تحقیقات پزشکان تغذیه بیان می کند که مصرف دو وعده گوشت قرمز، با حتی یک وعده، حاوی حدود ۳/۵ میلی گرم آهن بوده و این مقدار آهن برای کودکان، ایده آل است.

۴. کلم بروکلی منبع آهن برای کودکان:

علاوه بر اینکه، کلم بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان های ضروری، ایاف، ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بدن کودکان است، این سبزی مفید، یک منبع غنی از آهن نیز می باشد. مصرف کلم بروکلی در حفظ جریان خون مناسب و تامین سطح اکسیژن لازم در بدن مفید است، همچنین مصرف آن به رشد سالم مغز و عملکرد مناسب آن در کودکان کمک می کند. نتیجه تلاش محققان نشان می دهد که مصرف نیم کاسه کلم بروکلی در روز آهن مورد نیاز در رژیم غذای کودک شما را تامین خواهد کرد.

میوه ها و دانه های خشک شده یک منبع غذایی بسیار مغذی بوده و همچنین بسیاری از کودکان میل و علاقه ی فراوانی به میوه ها و دانه های خشک شده دارند و از خوردن آن ها در هر سنی لذت می برند. میوه ها و دانه هایی مانند زردآلو، دانه کدو تنبل، آلو، و غیره به صورت خشک شده منابع غنی از آهن برای کودکان هستند. مصرف روزانه عبارتست از: میوه های خشک شده یا دانه ها، سالم بودن رژیم غذای کودک شما را تضمین خواهد کرد.

۶. ضرورت استفاده از غلات در غذای کودکان:

غلات یک گروه از مواد غذایی است که حامل مواد مغذی ضروری مورد نیاز در رژیم غذایی هر کودکی می باشد. غلاتی مانند جو دو سر، جو، گندم، و غیره برای رشد تمامی اعضای بدن و عملکرد مناسب بدن کودک شما مهم هستند. غلات غنی شده با دوز معمولی، آهن مورد نیاز بدن کودک شما را برای اطمینان از جریان مناسب خون، رشد مغز و پیشگیری از کم خونی ارائه خواهد داد. مصرف یک کاسه از غلات و حبوبات روزانه، برای تامین آهن مورد نیاز کودک شما کافی است.

سه شنبه ۵ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۲۱۸۲ / سال سی و دوم

نورخوزستان

مراقب مسمومیت کودکان باشید؛ از

گیاهان آپارتمانی تا دهان شویه

شعار هفته پیشگیری از مسمومیت ها در سال ۱۴۰۵، «از شناخت خطر تا اقدام به‌موقع؛ برای پیشگیری از مسمومیت» نامگذاری شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، نامگذاری روزهای هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها در سال ۱۴۰۵ اعلام شد.

در همین راستا، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، با توجه به روزهای هفته پیشگیری از سلامت، توصیه‌هایی ارائه داده است.

شنبه دوم آبان؛ روز پیشگیری از مسمومیت‌ها در کودکان -اکثر مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان زیر ۵ سال و به علت عدم توجه والدین رخ می‌دهد.

-هیچ‌گاه الکل و ضدیخ را در دسترس کودکان قرار ندهید.

- در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیرخوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز کنترل مسمومیت‌ها با شماره تلفن ۱۹۰ (داخلی داخلی ۳-۲) تماس بگیرید.

- بلغ باتری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریع‌ا به یک مرکز درمانی منتقل کنید.

-چنانچه داروی کودک هستید، از نگهداری گیاهان و گل های آپارتمانی سعی مانند خرزهره و دیفن باخیا در منزل خودداری نمایید.

- در هنگام بروز مسائل و مشکلات خانوادگی، بیشتر مراقب کودکان باشید. در این شرایط کودکان در برابر حوادث و مسمومیت اتفاقی آسیب‌پذیرترند.

- ضمن اطمینان از غیرسرمی بودن گیاهانی که در منزل نگهداری می‌نمایید، نام گیاهان خانگی را به‌خاطر بسیارید و آن را روی برچسبی کنار آن‌ها بنویسید.

- اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.

- خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانم‌های باردار و افراد سالمند می‌تواند شدیدتر از دیگر افراد بالا و

- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجھے به قفل نگه‌داری نمایید.

- برای کاهش تب در کودکان، داروی ضد تب را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید.

- از قرار دادن مواد شوینده در کمدهای زیر ظرف‌شویی اجتناب نمایید. خطر مسمومیت در کودکان نوبا و کنجکاو از این طریق بسیار بالا است.

- تمامی سموم مورد استفاده در منزل را در ظروف با درب غیرقابل دسترسی کودکان نگه‌داری نمایید.

- محصولات شیمیایی و شوینده نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این فرآورده‌ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه‌داری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می‌شود.

- جهت ترک اعتیاد، نگهداری شربت متادون در ظرف خالی نوشابه و شیشه خالی دارو، می‌تواند منجر به مسمومیت ناخولسته و مرگ کودکان شود.

- در هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک‌کننده چنانچه مجبور شدید به رنگ درب ورودی و یا تلفن جواب دهید، قبل از هر چیز درب ظرف را ببندید و هرگز از کودک خود چشم برندارید.

- اگر کودکی نفت را بلعید، کودک را وادار به استفراغ نکنید این امر می‌تواند منجر به مرگ وی شود.

- کودکان ۴ تا ۵ برابر بیشتر از بزرگسالان، سرب محیط را جذب می‌کنند.

- کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار دو گروه اصلی در معرض خطر در اثر تماس با سرب هستند.

- اصلی‌ترین عارضه سرب در تکامل سیستم عصبی کودکان و بهره‌هوشی کودک بروز می‌نماید.

- به کودکان بیاమوزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد.

- چنانچه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیردندان، دهان‌شوی و یا دیگر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی و خوشبوکننده در دسترس کودکان خودداری نمایید.



۷. سبزیجات دارای برگ های سبز مغذی ترین غذای کودک.

سبزیجات دارای برگ های سبز یکی از مغذی ترین مواد غذایی در رژیم غذای کودک، به ویژه برای گیاه خواران است. این سبزیجات حاوی تمام ویتامین های ضروری، کلسیم، مواد معدنی، فیبر بوده و یک منبع غنی از آهن هم هستند. غذاهای با کلم بیج قطعاً باید در رژیم غذای کودک گنجانده شود. به توصیه متخصصان تغذیه، مصرف یک فنجان سبزیجات برگ سبز در روز می تواند تمام آهن مورد نیاز کودک شما را تامین کند.

۸.حبوبات تامین کننده آهن کودک:

حبوبات به همان اندازه غلات در رفع نیازهای روزانه بدن کودک شما به آهن مفید است. برای این منظور، لوبیا قرمز، لوبیا، لوبیا سیاه و سفید، سویا، نخود، و غیره باید در رژیم غذایی روزانه کودکان قرار داده شوند. مصرف یک فنجان از حبوبات در هر روز، ۴ میلی گرم از آهن مورد نیاز برای بدن کودک شما را فراهم خواهد کرد.

۹. مرکبات افزایش دهنده جذب آهن:

این خانواده میوه ها، یک منبع مستقیم از آهن نیست، اما به بهبود ظرفیت جذب آهن در کودک شما کمک خواهد کرد. خوردن میوه های خانواده مرکبات مانند پرتقال، نارنج، لیمو شیرین، نارنگی، و غیره ویتامین C مورد نیاز برای بدن کودکان را تامین کرده و به طور فراننده ای به جذب آهن مواد غذایی توسط بدن آن ها کمک می کند. پزشکان توصیه می کنند که برای حفظ سطح مناسب هموگلوبین سالم در کودکان، حداقل ۱ میوه از خانواده مرکبات را روزانه در رژیم غذای کودکان قرار دهید.

۱۰. ماهی، ضروری برای تامین آهن کودک:

این یک واقعیت شناخته شده ی جهانی است که ماهی غنی از آهن و اسیدهای چرب امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ به جلوگیری از لخته شدن خون، در نتیجه، سکنه مغزی و ترویج جریان خون در بدن به طور منظم کمک می کند. ماهی هایی مانند سالمون، ماهی روغنی کوچک، ماهی قزل آلا، و غیره دارای ارزش غذایی بالایی بوده و از منابع بزرگ آهن هستند. شما می توانید در رژیم غذای کودک خود ۲ وعده ماهی در هر هفته قرار دهید تا نیازهای بدن او به آهن و سایر مواد مغذی را تامین کنید.