

چند خط سلامتی

● کیوی منبعی از ویتامین C و پروتئاز است. این گیاه اثرات درمانی ضد باکتری، ملین، محرک ایمنی بدن، شکننده پروتئینها، ضد سرطان معده، کبد و سینه دارد.

● در فصل سرما شیره انگور بخورید.

- انرژی زا و خون ساز

- افزایش دهنده وزن و عضلات

- باز کننده مجاری و گرفتگیها

- غرغره کردن آن ضد التهاب و نرم کننده گلو است.

● البوجه خواص و فوایدی دارد؟

وجود مقادیر فراوان نیترات در آب لبو، یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالاست.

آب لبو اکسیژناسیون مغز را بهبود می‌دهد و پیشرفت زوال عقل در کهنسالان را به تأخیر می‌اندازد.

لبو سرشار از آنتی‌اکسیدان «آلفالیپوپیک اسید» است که باعث کاهش میزان گلوکز و بالا رفتن حساسیت به انسولین می‌شود و در نتیجه پیشرفت بیماری دیابت را کنترل می‌کند.

این خوراکی سرشار از فیبر است که به جلوگیری از یبوست و بهبود فعالیت دستگاه گوارش کمک می‌کند. کولین موجود در لبو باعث بهبود خواب، حرکات عضلانی، یادگیری و تقویت حافظه شده و التهابات مزمن را کاهش می‌دهد.

● چرا سراسر خوردگی در زمستان به سراغمان می‌آید؟ سیب‌سوی و زبری، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری؛

- هوای سرد سبب می‌شود برخی عملکردهای سلول‌های دفاعی کاهش یابد. معمولاً در این هوا عملکرد سیستم ایمنی یا سلول‌هایی که عوامل بیگانه را از بین می‌برند، کمتر می‌شود.

- در هوای سرد افراد عمدتاً در مکان‌های سر بسته، کوچک و بدون تهویه در کنار هم هستند و با عطسه و سرفه فرد آلوده چرخش عوامل بیماری‌زا در محیط، افراد دیگری هم آلوده می‌شوند.

- برخی ویروسها و باکتری‌ها سرما دوست هستند.

● انتقال سویه‌های جدید آمیکرون از هر مبتلا به ۱۵ نفر / با آزیترومایسین خود درمانی نکنید.

طبایطی، عضو کمیته علمی مقابله با کرونا:

در مورد آمیکرون و این زیر سویه‌های جدید ادعا بر این است که هر فرد مبتلا می‌تواند ۱۵ تا ۱۶ نفر را به کرونا مبتلا کند و این افزایش شیوع طبیعتاً تعداد موارد بستری و مرگ و میر را افزایش می‌دهد.

متأسفانه استفاده از آزیترومایسین به عنوان داروی کرونا در بین برخی مردم رایج شده و قبل از مراجعه به پزشک این دارو را مصرف می‌کنند؛ در حالی که آزیترومایسین تنها در صورت بروز برخی عوارض عفونی تجویز می‌شود.

● اگر قصد کاهش وزن دارید، عرق نعنا بخورید.

خوردن عرق نعنا باعث می‌شود تا حرارت معده افزایش یابد و در نتیجه هضم معده را بالا می‌برد.

از سوی دیگر، میزان چربی‌سازي را در بدن کاهش می‌دهد.

● خیار، چربی‌سوز کامل در وعده صبحانه



هیچ چیز به اندازه خیار شکم پرکن و بر خاصیت و کم کالری نیست. خیار اگر با لیموترش خورده شود، تبدیل به یک چربی‌سوز قوی و کامل در وعده صبحانه می‌شود.

● چرا غذای شور هوس می‌کنیم؟

بدن برای این که بتواند عملکرد مناسبی داشته باشد، به میزان مشخصی از مایعات نیاز دارد. کل مایعاتی که در طی روز از طریق خوردن غذاها و نوشیدنی‌ها دریافت می‌شود، برای مردان باید ۳٫۷ لیتر و برای زنان ۲٫۷ لیتر باشد.

کم‌آبی بدن به ولع مصرف نمک منجر می‌شود. چون بدن از این مکانیسم برای تشویق شما به خوردن مایعات استفاده می‌کند. کم‌آبی بدن علائم دیگری هم دارد که شامل موارد زیر می‌شود:

پوست سرد، سرگیجه، احساس تشنگی شدید، سردرد، کاهش حجم ادرار، تغییرات خلقی و تحریک‌پذیری، افزایش سرعت ضربان قلب، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ها. در طول روز همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

آیا گرم کردن دوباره برنج مسمومیت‌زا است؟



در برنامه غذایی ایرانیان، برنج مهمترین جزء از رژیم غذایی و مصرف آن به صورت پخته یا پلو، قوت غالب مردم است. اما خوب است بدانیم در صورت رعایت نکردن موازین بهداشتی در نگهداری باقیمانده برنج پخته شده، خطر مسمومیت با این ماده غذایی افزایش می‌یابد.

یکی از مهمترین باکتری‌های بیماری‌زا در مواد غذایی، «باسیلوس سرئوس» است که دو نوع مختلف مسمومیت غذایی یعنی نوع اسهالی و استفراغ را در انسان ایجاد می‌کند. سم مؤثر در بروز اسهال در مواد غذایی گوشتی و لبنی و سم عامل استفراغ، اغلب در غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و برنج تولید می‌شود. برنج می‌تواند در مراحل مختلف رشد، برداشت و جای‌جایی با این باکتری که اغلب در خاک و آب وجود دارد، آلوده شود. برنج در انبار با رطوبت ۱۴-۱۲ درصد نگهداری می‌شود که در این حالت امکان تکثیر اشکال رویشی باکتری باسیلوس سرئوس وجود ندارد؛ اما اسپور (هاگ یا تخم باکتری) های آن قادر به بقا در این شرایط و شرایط پخت طبیعی است. مشکل اصلی ناشی از آلودگی غذاها به باکتری باسیلوس سرئوس، وجود همین اسپورهای مقاوم به حرارت است که در

در دمای پخت معمولی زنده می‌ماند. برنج با PH نزدیک به ۷، متشکل از ۷۹ درصد کربوهیدرات، ۷ درصد پروتئین و ۲ درصد چربی به اضافه ویتامین و مواد معدنی، می‌تواند به عنوان یک محیط رشد عالی برای باسیلوس سرئوس پس از پخته شدن عمل کند.

طی پخت اولیه برنج، اسپورها زنده مانده و طی نگهداری نامناسب جوانه زده و رشد می‌کند. سپس شکل فعال باکتری پدیدار می‌شود و در نهایت سم مولد استفراغ را تولید می‌کند.

غلظت «باسیلوس سرئوس» که مصرف‌کنندگان با آن مواجه می‌شوند، به آلودگی مواد خام و نحوه نگهداری یا فرآوری غذا بستگی دارد؛ اما تکثیر این باکتری در غذاهایی است که در شرایط نامناسب سرد و نگهداری می‌شوند.

نگهداری نامناسب برنج پخته شده قبل از گرم کردن دوباره آن می‌تواند باعث مسمومیت شود. زیرا گرم کردن دوباره برنج پخته شده تعداد باکتری‌های رویشی را کاهش می‌دهد؛ اما توکسین مقاوم به حرارت مولد استفراغ را غیرفعال نمی‌کند.

هر چه برنج پخته شده مدت طولانی‌تری در دمای اتاق بماند، احتمال این که باکتریها یا سموم، برنج را برای خوردن

رژیم غذایی در تبخال



آنچه که ما به عنوان تبخال می‌شناسیم، در واقع فعال شدن ویروسهای نهفته در غده‌های عصبی و ورود آنها به انتهای اعصاب حسی است و با بروز یک یا چند تاول کوچک تا متوسط در اطراف لبها ظاهر می‌کند. تبخال یک بیماری واگیردار است که دو گونه دهانی و تناسلی دارد. ارتباط بین تبخال و رژیم غذایی یکی از موضوعاتی است که در سالهای اخیر مورد تحقیق قرار گرفته است. غذاهایی که از بروز تبخال جلوگیری می‌کند، شامل بیشتر گوشتها به ویژه گوشت گاو، ماهی، بوقلمون، مرغ و محصولات مانند تخم‌مرغ، پنیر، ماست، شیر و سایر محصولات لبنی، حاوی مقدار بسیار بالای لیزین است که اغلب نسبت لیزین به آرژنین در آنها دو به یک است. همچنین دانه سویا و محصولات سویا دارای مقدار بالای لیزین است. غذاهایی نیز که امکان بروز تبخال را تشدید می‌کنند، محتوی مقدار بالای آرژنین به لیزین است؛ از جمله آجیلها مانند بادام زمینی و گردو، غلات مانند گندم و جو و دانه‌ها مانند دانه آفتابگردان و کتجد. همچنین بسیاری از لوبیاهای و نخودفرنگی، بسیاری از سبزیجات مانند هویج، تربچه، بادمجان و شکلات نیز در این گروه مواد غذایی است.

دلایل درد قفسه سینه که ربطی به قلب ندارند

رایج‌ترین دلایل درد قفسه سینه مرتبط با مری

- اسپاسم یا انقباضات غیرمعمول عضله مری
- بیماری ریفلاکس اسید معده به مری
- التهاب مری یا وجود بافت غیرعادی مری
- آشالازی یا اختلال در اسفنکترهای مری

دیگر علت‌های کمتر شایع درد قفسه سینه نامرتبط با قلب

- مشکلاتی در عضله یا استخوان قفسه سینه یا ستون فقرات
- بیماری مزمن ریوی مثل بیماری پولار یا بافت پوشاننده ریه
- مشکلات مربوط به معده مانند زخم معده
- مشکلات روانی مانند اختلال درد، استرس، اضطراب و افسردگی

درد قفسه سینه چه زمانی خطرناک است؟

تشخیص حمله قلبی از درد قفسه سینه دشوار است پس همیشه باید آن را جدی گرفت.

درد ناگهانی یا جدید که بیشتر از پنج دقیقه طول کشیده به توجه اورژانسی نیاز دارد.

تنبلیات

درمان خشکی و ترک لب

ترک لب یکی از مشکلات شایع در بزرگسالان و کودکان است. اما این عارضه در نوزادان به دلیل ماهیت حساس پوست و همچنین نوع تغذیه که از طریق مکیدن است، می‌تواند بسیار ناخوشایند و آزاردهنده باشد.

پوست لب با سایر نقاط صورت متفاوت است. اگرچه ساختار زیرین پوست یکسان است، اما سطح پوست لب بسیار نازکتر و ظریفتر از پوست دیگر قسمتهای صورت است. پوست لب بر خلاف پوست بدن فاقد غدد چربی است. در نتیجه نمی‌تواند چربی ایجاد کند.

عوامل زیادی مانند تغییر در سطح دما و رطوبت و تغییرات گسترده آب و هوایی ممکن است باعث ترک خوردگی و شکاف لبها شود. ترک خوردگی لبها می‌تواند ناشی از دلیل مهم دیگری مانند کمبود آب بدن باشد.

پیدا کردن علت ترک خوردگی لبها اهمیت زیادی برای درمان دارد. گاهی ترک خوردگی بر اثر تماس مداوم زبان با لبها ایجاد می‌شود که در این صورت فرد باید این عادت را ترک کند. در صورتی که علت هوای سرد و خشک است، باید به طور مرتب از پالم لب استفاده و لبها را محافظت کرد.

همچنین استفاده از وازلین نیز برای برطرف کردن ترک لب و حفظ رطوبت آن بسیار مؤثر است. وازلین مانند یک سد محافظتی باعث حفظ رطوبت درون سلولهای پوستی می‌شود.

برای پیشگیری از ترک لبها توصیه می‌شود:

- از مصرف غذاهای چرب و شور بپرهیزیم.
- آب کافی بنوشیم. نوشیدن میزان کافی آب نیز راه حلی کمک‌کننده برای برطرف کردن ترک لبها است؛ زیرا از خشک شدن سلولهای پوست جلوگیری می‌کند.
- تا حد امکان در معرض هوای خشک قرار نگیریم.
- کمبود ویتامینها و عفونتهای قارچی را بررسی کنیم.
- اگر ترک لب ظرف مدت سه هفته درمان شد، نیاز به اقدام بیشتری نیست؛ اما اگر بعد از سه هفته درمان نشد یا در صورت تداوم این مشکل، باید به پزشک متخصص پوست مراجعه شود.
- استفاده از لوازم آرایشی استاندارد.

چند خط سلامتی

● گیاهان کاهش دهنده چین و چروک پوست: انبه، لیمو، آناناس، مرکبات، توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای

● آویشن دم کنید
آویشن سرشار از «فنول» است. برای همین یک ضد عفونی کننده مؤثر است که با بیماری‌های مجاری تنفسی مقابله می‌کند. این گیاه در درمان التهاب مجاری تنفسی بسیار مؤثر عمل می‌کند.

● تأثیر روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به دیابت
دانشمندان ترکیبی را در روغن زیتون شناسایی کرده‌اند که ممکن است با کمک به بدن برای ترشح انسولین بیشتر، از ابتلا به دیابت پیشگیری کند و مسیری در راستای شیوه‌های کم هزینه مقابله با این بیماری ایجاد کند.

● سعی کنید همیشه لیخند رلب داشته باشید!
طبق نتایج پژوهشها، لیخند زدن حتی در هنگام عصبانیت می‌تواند ۸۰ درصد خصومت و تنش را برطرف کرده و احتمال حمله قلبی را به میزان ۷۰ درصد کاهش دهد.

● بادمجان به علت دارا بودن آهن، در رفع کمخونی داروی مؤثری است. بادمجان کم کالری است و غذای بسیار خوبی برای مادران و کودکانی است که اضافه وزن دارند.



● ۴ کار خطرناکی که پس و پیش از خوردن دارو نباید انجام داد:
- باز کردن پوشش کپسول
- خوردن دارو همراه با آب میوه
- خوردن همزمان داروها

● شادی نتیجه آزاد شدن ماده‌ای به نام سروتونین در مغز است.
بعضی خوراکی‌ها مثل موز، ماهی، شکلات، ماست، شیر، کلم بروکلی و بادام به آزاد شدن سروتونین در مغز کمک بیشتری می‌کنند.

● چطور سیستم ایمنی بدنمان را در برابر کرونا تقویت کنیم؟

پایگاه خبری ساینس: انواع ویتامین، امگا ۳ و باکتری‌های پروبیوتیک با تقویت سیستم ایمنی بدن در این امر نقش دارند. مصرف ویتامین به میزان کافی و باکتری‌های پروبیوتیک می‌تواند با تقویت بدن، به خوبی با ویروس مبارزه کند.

● احساسات خود را پنهان نکنید.
محبت در همسران برای شعله‌ور شدن، نیاز به هیزم عشق دارد. محبتی که در قلبتان احتکار شود و نخواهید با عمل و در طول زمان به همسران نشان دهید، نمی‌تواند به شعله‌ور شدن این آتش کمک کند.

بهرتر است به او بگویید که چقدر برایتان مهم است. معجزه کلمات را فراموش نکنید؛ دوست دارم.

● برای رفع ضعف بدن بعد از رابطه جنسی - غسل بخورید.
- یلافاصله آب ننوشید.
- از مغزهایاری برگرداندن قوای از دست‌رفته استفاده کنید.

● /فایده مهم و باورنکردنی چرت روزانه!
داشتن یک چرت کوتاه «در حالت ایده‌آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه» و با فاصله ۷ تا ۸ ساعت قبل از خواب شبانه، می‌تواند مزایای زیادی به همراه داشته باشد. به این نکته توجه کنید؛ نباید کمبود خواب شبانه با خوابیدن در طول روز جبران شود. این جایگزینی می‌تواند تندرستی افراد را تهدید کند.

● برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری بوکی استخوان، مصرف نمک را کاهش دهید.
فقط فشار خون بالا نیست که از میزان نمک و سدیم مصرفی تأثیر می‌پذیرد. سدیم باعث خروج کلسیم از استخوانها می‌شود. پس لازم است بیش از پیش به رژیم کم نمک روی بیاورید.

● /لوبیا سرشار از پروتئین و فیبر است و با کمترین کالری، بیشترین انرژی را فراهم می‌کند و مناسب برای چربی‌سوزی و لاغری است.