



بیشتر بدانیم

نشانه‌های مشکل دستگاه گوارش در دهان

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای تشخیص برخی بیماری‌ها ممکن است از طریق دهان امکان‌پذیر باشد

سلامت دهان می‌تواند تأثیر مستقیم بر سلامت روده داشته باشد و بالعکس. نخستین نشانه‌های بیماری گوارشی ممکن است در دهان پدیدار شود. بیماری التهابی روده مانند بیماری کرون و کولیت ممکن است موجب بروز نشانه‌هایی در دهان شود. از جمله این بیماری‌ها و بروز علائم آن در دهان می‌توان به بیماری‌های زیر اشاره کرد:

خونریزی لثه

روده‌ها در میانه دستگاه گوارش قرار دارند اما جالب است بدانید خونریزی لثه ممکن است یکی از نخستین نشانه‌های التهاب در دهان باشد. خونریزی لثه نشانه‌ای از وجود مشکل در دستگاه گوارش است.

ضایعات قرمز روی لثه و کمبود ویتامین

ضایعات در دنا و قرمز روی لثه می‌تواند نشانه ای از کمبود ویتامین B12 باشد. افرادی که به میزان کافی ویتامین B12 مصرف نمی‌کنند، می‌توانند با کمبود این ماده مغذی مواجه شوند.

کاندیدای دهانی و کمبود روی

عفونت کاندیدا یکی از نشانه‌های مشکل در سیستم ایمنی است. بروز این شرایط دهانی ممکن است نشانه‌ای از کمبود روی به واسطه عملکرد ضعیف دستگاه گوارش باشد.

ضایعات چرکی سفید و بیماری کرون

این ضایعات در دهان مشابه ضایعاتی است که در بیماری کرون در روده بزرگ دیده می‌شود.

زخم دهان و بیماری سلیاک

بیماری سلیاک به دلیل یک واکنش خودایمنی به گلوتن شکل می‌گیرد. این می‌تواند موجب بروز زخم در دهان و همچنین اختلال در شکل‌گیری دندان شود. بر همین اساس، مینای دندان تغییر رنگ می‌دهد یا ضعیف می‌شود.

بیماری لثه و آرتрит روماتوئید

یک بیماری خودایمنی مزمن که موجب احساس درد، تورم و سفتی در مفاصل می‌شود. پروتئین‌های التهابی در آرتريت روماتوئید و بیماری لثه مشابه است. اگر به آرتريت روماتوئید مبتلا هستید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری لثه قرار داشته باشید.

بیماری لثه و دیابت

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری لثه قرار دارند. این شرایط ممکن است خود را در مراحل اولیه با خونریزی و التهاب لثه‌ها نشان دهد.

سلامت

ماسک، خطر انتقال ویروس کرونا را ۷۰ درصد کاهش می‌دهد

در دستورالعمل جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا تاکید شده است که ماسک خطر انتقال ویروس کرونا را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. در این دستورالعمل به چندین مطالعه اشاره شده که نشان می‌دهد ماسک خطر انتقال یا آلوده شدن به ویروس را بیش از ۷۰ درصد کاهش می‌دهد و زمانی که از افراد درخواست می‌شود تا با ماسک در اماکن عمومی حاضر شوند موارد ابتلا و مرگ ناشی از بیماری به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

در دستورالعمل جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا تاکید شده است استفاده از ماسک می‌تواند نه تنها از اطرافیان، بلکه از خود فرد نیز در برابر ویروس کرونا محافظت کند و این در حالی است که طبق دستورالعمل پیشین این مرکز، فایده اصلی استفاده از ماسک، کمک به جلوگیری از انتشار ویروس از فرد آلوده به دیگران است.

در دستورالعمل جدید این مرکز آمده است: ماسک‌های پارچه‌ای به عنوان کنترل منبع عمل می‌کند تا از انتشار ذرات آلوده به ویروس از فرد استفاده‌کننده جلوگیری و با مانع از ورود ترشحات تنفسی آلوده از دیگران همچون فیلتری برای محافظت از شخص عمل کند.

به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، اتحاد سیاست‌های کلی استفاده از ماسک در کنار روش‌های تداخلی دیگر از جمله رعایت فاصله فیزیکی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها و تهیه ماسک هوا می‌تواند از اعمال محدودیت و قرنطینه جلوگیری کند.

منبع: ایسنا

قد دختران ۱۹ ساله ایرانی معادل قد دختران ۱۳ ساله هلندی!

تازه‌ها

شیوارضایی | روزنامه نگار

این هفته با کمک بررسی گسترده‌ای که در نشر به‌لنست منتشر شد، می‌توانیم دیدی واقع‌بینانه در باره وضعیت رشد کودکان و نوجوانان ایرانی در مقایسه با کودکان دیگر کشورها داشته باشیم. کوتاهی قد علاوه بر بلوغ زودرس به عواملی مانند تغذیه هم

● بررسی اطلاعات ۶۵ میلیون نفر

این بررسی از سوی محققان دانشگاه امپریال کالج لندن انجام شده است. برای این کار آن‌ها ۲۱۸۱ مطالعه را که پیش از این در ۲۰۰ کشور و منطقه مختلف در حد فاصل ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۹ در زمینه رشد قدی و وزنی کودکان و نوجوانان انجام شده بود، بررسی کردند. با این کار در واقع آن‌ها از اطلاعات مربوط به قد و وزن حدود ۶۵ میلیون کودک و نوجوان بین ۱۹ تا ۱۹ ساله در کشورهای مختلف استفاده کردند. تحلیل این داده عظیم نکات قابل‌تأملی را به دنبال داشت.

● تفاوت ۲۰ سانتی‌متری بلندترین‌ها با کوتاه‌ترین‌ها

این مطالعه نشان می‌دهد تفاوت قد بین نوجوانان ۱۹ ساله در بلندقدترین کشورها با کوتاه‌قدترین حدود ۲۰ سانتی‌متر و حتی کمی بیشتر است. طبق یافته‌های این بررسی، بلندقدترین پسرها مربوط

به کشورهای هلند، مونته‌نگرو، استونی و بوسنی و هرزگوین هستند. دختران هلند، مونته‌نگرو، دانمارک و ایسلند آمار بلندقدترین‌ها را از آن خود کرده‌اند.

در مقابل پسران تیمور شرقی، لاوس، جزایر سلیمان و گینه‌پاپوا کوتاه‌قدترین‌ها در میان کشورها هستند و دختران در گواتمالا، بنگلادش، نپال و تیمور شرقی هم کوتاه‌قدترین دختران محسوب می‌شوند.

تفاوت وزنی بین سنگین‌ترین و سبک‌ترین نوجوانان در ۱۹ سالگی میان کشورهای مختلف حدود ۹ تا ۱۰ کیلوگرم است. اما وضعیت کودکان و نوجوانان ایرانی در این بررسی به چه صورت است؟

● وضعیت ایران چگونه است؟

این مطالعه بین ۲۰۰ کشور و مناطق خودمختار مختلف انجام شده است. اگر تنها تعداد کشورها را در نظر بگیریم، تعداد آن‌ها ۱۹۳ کشور خواهد بود. در مقایسه بین این کشورها، پسران ایران از نظر وضعیت قد



بستگی دارد که در این تحقیق به آن‌ها پرداخته شده است. بگذارید پیش از صحبت در خصوص ایران، نگاهی به ویژگی‌های این بررسی استثنایی بیندازیم و مروری بر برخی یافته‌های آن هم داشته باشیم. زیرا بررسی جدید امپریال کالج لندن درباره رشد قدی و وزنی کودکان و نوجوانان در کشورها مختلف، نشان از لزوم توجه بیشتر به وضعیت رشد کودکان ایرانی دارد. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

در رتبه ۶۶ قرار دارند اما وضعیت دختران چندان جالب نیست و در رتبه ۹۵ قرار دارند. مقایسه وضعیت قدی دختران و پسران ایرانی با دختران و پسران هلند (رتبه یک بلندقدترین‌ها) می‌تواند وضعیت دختران و پسران ما را بهتر نشان دهد. پسران ایرانی در ۱۹ سالگی قدشان معادل قد پسران ۱۵ ساله هلندی است. متأسفانه دختران ایرانی در ۱۹ سالگی قدشان معادل قد دختران ۱۳ ساله هلندی است. البته وضعیت قد دختران و پسران ایرانی طی دهه‌های اخیر رشد داشته است. حدود میزان رشد قدی نوجوانان ۱۹ ساله ایران در این بازه زمانی حدود ۴ سانتی‌متر برآورد می‌شود. این به آن معناست که نوجوانان ۱۹ ساله فعلی ما حدود ۴ سانتی‌متر بلندتر از نوجوانان ۱۹ ساله دهه ۸۰ میلادی (اواخر دهه ۶۰ شمسی) هستند. نکته دیگری که در این مطالعه مشخص شده

است این که کودکان ایرانی پیش از دوره نوجوانی فاصله قدی بیشتری با کودکان کشورها ی بلندقد دارند اما با افزایش سن و طی دوره نوجوانی بارشد بیشتر فاصله خودشان را کمتری کنند.

● **رشد قدی کودکان؛ موضوعی که باید جدی گرفته شود**

مروری کوتاه بر وضعیت رشد قدی دختران ایرانی بر مبنای این بررسی نشان می‌دهد که باید توجه بیشتری به این موضوع داشت. ویژگی‌های کشورهای که نوجوانان بلندقدی دارند، نشان از اهمیت تغذیه کودکان و نوجوانان در این کشورها دارد. طبق گفته نویسندگان این مقاله، مصرف به اندازه مواد غذایی مغذی باید نه فقط در سنین پیش از مدرسه، که بعد از آن هم ادامه پیدا کند تا کودکان رشد قدی کافی بدون مشکل اضافه وزن داشته باشند.

نویسنده پروفسور مجید عزتی دانشگاه امپریال کالج لندن

شیرینی‌ن

شیرینی شکلاتی آلمانی با چای پاییزی

- ۱- کره پودر کا کائو را روی حرارت بگذارید، آن قدر که کره آب شود.
- ۲- تخم مرغ و شکر را اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا شکر حل شود. نباید اجازه دهید سفیده تخم مرغ ببندد و پخته شود.
- ۳- بیسکویت‌ها را خرد کنید به صورتی که پودر شود. مواد را از روی شعله بردارید و پودر بیسکویت و کره را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. مواد را داخل ظرف مناسب بریزید و روی آن را با پودر کا کائو و کره دوز بزنید.
- ۴- برای ۲ ساعت آن را داخل فریزر قرار دهید. بعد از ۲ ساعت دسر آماده است و می‌توانید آن را برش بزنید.

● بیسکویت پتی‌بور - ۱۰۰ گرم

● تخم مرغ - یک عدد

● گردوی خرد شده - ۲۰ گرم

● شکر - یک دوم پیمانه

● پودر کا کائو - دو قاشق مرباخوری

● کره - به مقدار لازم



۵ روش برای بهبود تنگی نفس پس از بهبود کرونا

را بدتر می‌کند. حفظ خون‌سردی و یاد گرفتن راه حل‌های مناسب، بهترین راه برای مدیریت تنگی نفس است اما در عین حال روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند در بهتر شدن وضعیت به افراد کمک کند.



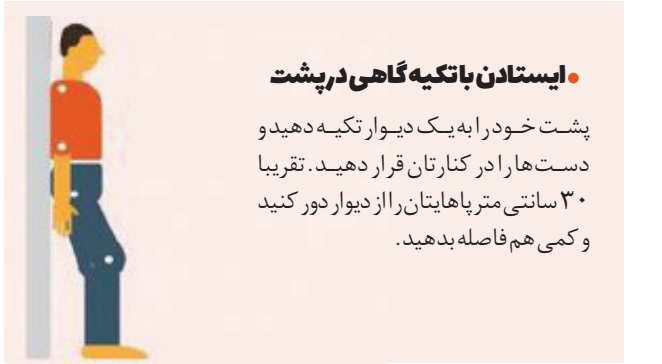
● ایستاده، خمیده، روبه جلو

در حالی که ایستاده‌اید به سمت جلو خم شوید و به لبه پنجه یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید.



● نشستن خمیده، روبه جلو (بدون میز در جلو)

روی یک صندلی بنشینید. به جلو خم شوید و بازوهایتان را روی ران یا دسته صندلی قرار دهید.



● ایستادن با تکیه گاهی در پشت

پشت خود را به یک دیوار تکیه دهید و دست‌ها را در کنار تان قرار دهید. تقریباً ۳۰ سانتی‌متر با هایتان را از دیوار دور کنید و کمی هم فاصله بدهید.



● نشستن خمیده، روبه جلو

پشت یک میز بنشینید. از کمر به جلو خم شوید به گونه‌ای که سر و گردن روی بالشت قرار گیرد و بازوهایتان روی میز باشد. این کار را بدون بالشت هم می‌توانید امتحان کنید.

تغذیه

فریز کردن این مواد غذایی ممنوع!

در این مطلب به عوارض فریز کردن برخی مواد غذایی اشاره خواهد شد

فاطمه قاسمی

مترجم



غالب‌ترین روش نگهداری مواد غذایی، فریز کردن آن‌هاست اما ما مجاز به نگهداری برخی از مواد غذایی در فریزر نیستیم. یادست کم فقط برای مدت محدودی می‌توانیم به این روش آن‌ها را نگه داریم. این مواد غذایی را چون ماندگاری بالایی ندارند و به دلیل ترکیبات خاص شان نمی‌توانیم برای مدت طولانی در فریزر قرار دهیم. در ادامه به تعدادی از خوراکی‌های ممنوع برای نگهداری در فریزر اشاره خواهیم کرد:

● سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌دار مثل کاهو، آبدارند و با منجمد شدن شان، آب درون بافت‌ها منبسط و باعث از بین رفتن بافت می‌شود. برگ این سبزیجات بعد از یخ‌زدایی، شل می‌شود.

استفاده از این سبزیجات یخ‌زده در تهیه انواع غذاها یا اسموتی‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند اما مناسب خام‌خوری به شکل سالاد نیستند. ضمن این که ویتامین و مواد مغذی آن‌ها حذب‌یادی از بین می‌رود.

● گوچه‌فرنگی

گوچه‌فرنگی حین یخ‌زدایی، خواصش را از دست می‌دهد، آب می‌اندازد و چسبندگی می‌شود و برای خام‌خوری چندان خوشایند نیست اما می‌توانید از آن در تهیه سوپ یا سس استفاده کنید چون عطر و طعم گوچه‌فرنگی با فریز کردن و یخ‌زدایی چندان تغییر نمی‌کند.

● شیر و ماست

شیر یخ‌زده قابل نوشیدن نیست و پس از یخ‌زدایی بریده‌بریده می‌شود و بافت خامه‌ای و یک‌دست خود را از دست می‌دهد. از شیر یخ‌زدایی شده می‌توانید در پخت غذاها مثل سوپ و انواع اسموتی‌ها استفاده کنید. بافت ماست هم بعد از یخ‌زدایی تغییر شکل می‌دهد و قابل خوردن نخواهد بود مگر این که در پخت و پز از آن استفاده شود.

● غذاهای سرخ‌شده

لذت غذاهای سرخ‌شده به ترد بودن آن‌هاست و فریز کردن آن باعث خمیری شدنش می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود خوراکی‌های سرخ‌شده را در یک وعده بخورید.

● تخم مرغ خام

با یخ‌زدن تخم مرغ، مایع درون آن سفت می‌شود، افزایش حجم پیدا می‌کند و منجر به ترک پوسته آن می‌شود؛ در نتیجه فضای فریزر بوی ناخوشایند تخم مرغ را می‌گیرد.

● پنیر

به دلیل ماندگاری انواع پنیر، نیازی به فریز کردن ندارند. انجماد، طعم و بافت پنیر را تغییر می‌دهد به خصوص اگر از انواع کهنه، سوراخ‌دار یا نرم باشد اما پنیر پارمزان را می‌توانید در فریزر نگه دارید.

● خامه‌قنادی

خامه‌قنادی حاوی سفیده تخم مرغ است و فریز کردن آن باعث از بین رفتن بافت خامه و فاسد شدنش می‌شود.

ضمن این که خامه یخ‌زدایی شده، فرم داده نمی‌شود و قابل استفاده برای تزئین کیک و دسر ها هم نیست.

● انواع کنسروها

تحت هیچ شرایطی نباید محصولات کنسروی در بسته‌ها فریز کنید. چرا که با انجماد، آب درون آن افزایش حجم پیدا می‌کند و با انفجار قوطی کنسرو در فریزر روبه‌رو می‌شوید.

● ژله

قرار دادن ژله در فریزر به علت داشتن مایع ژلاتینی مانع از سفت شدن آن می‌شود. یخ‌زدن ژله، پلیمرها و کلوئیدهایی که ژلاتین را به هم متصل می‌کند خراب می‌کند و ساختار ژله را به هم می‌ریزد.

● سیب‌زمینی خام

سیب‌زمینی مقدار زیادی آب در بافت خود دارد به همین دلیل با یخ‌زدن آن، بافتی خمیری و چسبنده به خود می‌گیرد که مصرفش به هیچ عنوان خوشایند نخواهد بود. بنابراین بهتر است سیب‌زمینی را در مکانی خنک و خشک نگهداری کنید یا پخته شده آن را برای مدت کوتاهی در فریزر نگه دارید.

منبع: huffingtonpost