



دهان شما چه چیزهایی از وضع سلامت تان می‌گوید؟!

وضعیت سلامت دهان، لثه‌ها و دندان‌های می‌تواند در باره وجود برخی بیماری‌ها یا کمبودها در بدن تان هشدار دهد

سلامت

حفظ سلامت دندان‌ها برای بهداشت خوب دهان و پرهیز از پوسیدگی‌های آزاردهنده دندان اهمیت دارد اما فراتر از سلامت خود، دندان‌ها و لثه‌هایی که آن‌ها را احاطه کرده‌اند می‌توانند نشانه‌هایی هشداردهنده در باره سلامت کلی بدن ارائه کنند. مراجعه منظم به دندان‌پزشک می‌تواند به تشخیص یک مسئله پزشکی تشخیص داده نشده کمک کند. در ادامه با برخی از مهم‌ترین آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

● مستعد سوزش سردل هستید

اگر به بیماری بازگشت اسید معده به مری مبتلا باشید که به نام سوزش سردل هم شناخته می‌شود، دندان‌پزشک شما ممکن است پیش از خودتان متوجه این شرایط شود. سوزش سردل به واسطه بازگشت اسید معده به مری و بالا آمدن آن به سمت دهان رخ می‌دهد که می‌تواند موجب از بین رفتن مینای دندان‌ها شود. مطالعات از مایشگاهی و بالینی بسیاری نشان داده‌اند که بین بیماری بازگشت اسید معده به مری و فرسایش دندان‌ها ارتباط وجود دارد.

● ممکن است در معرض خطر بیماری قلبی باشید

اگر به تورم و حساسیت لثه مبتلا هستید، قلب شما هم ممکن است در معرض خطر باشد. برخی پژوهش‌ها نشان داده است که بیماری قلبی، گرفتگی

سرخرگ‌ها و سکنه مغزی ممکن است با التهاب و عفونت‌های ناشی از باکتری‌های دهان مرتبط باشد. مطالعات نشان داده است بیماران مبتلا به بیماری لثه نسبت به بیمارانی که به این شرایط مبتلا نیستند در معرض خطر بیشتر برای تجربه نخستین حمله قلبی قرار دارند.

● احتمال دارد به دیابت مبتلا باشید

اگر مستعد پوسیدگی دندان هستید، یک رژیم غذایی سرشار از شکر یا بهداشت ضعیف دهان ممکن است دلیل اصلی این شرایط نباشد و بررسی سطوح قند خون می‌تواند ایده خوبی باشد. اگر به دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ مبتلا باشید، زمانی که قند خون شما کنترل نشده باشد در معرض خطر بیشتری برای پوسیدگی دندان قرار خواهید داشت.

● می‌توانید در معرض بیماری کلیوی باشید

سلامت ضعیف دهان و دندان می‌تواند هر فردی و به طور خاص افرادی را که با مشکلات کلیوی مواجه هستند با مشکل مواجه سازد. نتایج مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵ در نشریه Clinical Periodontology منتشر شد، نشان داد که احتمال مواجهه با مرگ در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیه با بیماری لثه شدید ۴۱ درصد بیشتر است. در حقیقت، پژوهشگران دریافتند که بیماری لثه ممکن است خطر مرگ را برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، افزایش دهد.

● ممکن است به بیماری خودایمنی مبتلا باشید

خشکی دهان زمانی رخ می‌دهد که بزاق به میزان کافی برای مرطوب نگه داشتن دهان تولید نمی‌شود. این شرایط می‌تواند گاهی اوقات در نتیجه استرس یا اضطراب رخ دهد. با وجود این، خشکی پایدار دهان ممکن است به واسطه آسیب عصبی، دیابت، سکنه مغزی، بیماری آلزایمر، یک بیماری خودایمنی یا حتی ایدز شکل بگیرد. افراد مبتلا به ایدز معمولاً خشکی مزمن دهان، از دست دادن استخوان اطراف دندان‌ها، آفت‌ها، زگیل‌های دهانی، تبخال‌ها، برفک دهان و پوسیدگی دندان‌ها را تجربه می‌کنند.

● کمبود ویتامین D دارید

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۲۰ که در نشریه Nutrients منتشر شد، نشان داد که کمبود ویتامین D با مشکلات مختلف سلامت دهان و دندان از جمله پوسیدگی دندان، بیماری لثه، برخی انواع سرطان و حتی مرگ بافت استخوانی فک مرتبط است. به گفته پژوهشگران، حفظ سطوح سالم ویتامین D با وضعیت بهتر دهان و دندان در طول زندگی مرتبط بوده است. دریافت ویتامین D به میزان کافی نه تنها برای سلامت دهان، بلکه برای سلامت کلی بدن انسان اهمیت دارد.

● به میزان کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید

اگر به طور منظم با پوسیدگی دندان مواجه می‌شوید، بررسی شرایط رژیم غذایی تان می‌تواند مفید باشد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ که در نشریه Clinical Oral Investigations منتشر شد، نشان داد بیشتر زنانی که به طور منظم با پوسیدگی دندان مواجه می‌شوند دارای سطوح بسیار پایین کلسیم هستند و نسبت به زنان دیگر به میزان قابل توجهی پروتئین، نوشابه‌های گازدار و شکر بیشتری مصرف می‌کنند. از منابع غذایی خوب برای کلسیم می‌توان به ماست، آب‌پرقال غنی شده، پنیر، شیر، ماهی سالمون کنسروی و سبزیجات برگ‌دار اشاره کرد. در تهیه این مطلب از سایت فرادید کمک گرفته شده است

تغذیه

خوراکی‌هایی که نباید قبل از ورزش بخوریم

مهسا کسنوی

خبرنگار



بانوان

تغذیه یکی از نکاتی است که باید حتما در هنگام ورزش کردن رعایت کنیم. بدون داشتن برنامه غذایی مناسب شما چربی‌سوزی و عضله‌سازی نخواهید داشت. درباره تغذیه هنگام ورزش، همیشه صحبت از این است که چه بخوریم. اما در ادامه این مطلب درباره خوراکی‌هایی که نباید قبل از تمرین ورزشی بخورید خواهیم گفت.

● گرانولا

خوردن گرانولا ممکن است قبل ورزش ایده خوبی به نظر برسد، اما شما باید قبل از مصرف، برچسب کالری را بررسی کنید زیرا معمولاً این مواد مقدار زیادی شکر دارد و خوردن مواد قندی قبل از ورزش توصیه نمی‌شود.

● سبزیجات با فیبر بالا

بدن شما به فیبر احتیاج دارد، اما نه قبل از ورزش. سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم دارای فیبر بالایی هستند و به همین دلیل دیر، هضم می‌شوند و ورزش را برای شما سخت و ناخوشایند خواهد کرد. بهتر است قبل ورزش سبزیجات زود هضم، مثل سیب زمینی یا مارچوبه بخورید.

● غذاهای چرب

فست‌فودها، گوشت قرمز و غذاهایی که چربی بالایی دارند، برای قبل از تمرین گزینه مناسبی نیستند. چون برای تبدیل چربی به انرژی، بدن شما باید سخت کار کند و ممکن است باعث شود هنگام تمرین احساس سنگینی و خستگی کنید.

● ماست

لبنیات به علت داشتن پروتئین، بسیار دیر هضم است و برای قبل از تمرین گزینه مناسبی نیست. ضمن این که بعضی از انواع لبنیات و ماست حاوی مقادیر بالای چربی و قند هستند، بنابراین قبل از مصرف حتما برچسب ارزش غذایی آن را کنترل کنید.

● تخم‌کتان

این دانه فواید بسیاری دارد. برخی افراد برای کاهش یبوست، پالین آوردن سطح کلسترول و کاهش اشتها و لاغری از آن استفاده می‌کنند. اما تخم‌کتان سرشار از فیبر و اسیدهای چرب است و برای قبل از تمرین مناسب نیست اگر قصد استفاده از آن را در برنامه غذایی خود دارید به زمان استفاده از آن حتما توجه کنید.

● نوشیدنی‌های انرژیزا

ممکن است فکر کنید این نوشیدنی‌ها به عنوان یک تقویت‌کننده قبل از تمرین مناسب هستند، اما آن‌ها می‌توانند شمارا عصبی کنند و ضربان قلب و فشار خون شما را افزایش دهند. پس بهتر است خوردن این نوشیدنی‌ها را قبل از تمرین فراموش کنید.

تازه‌ها

نوشیدن بیش از حد چای چه عوارضی دارد؟

شهاب اولیایی، رژیم‌شناس و متخصص تغذیه گفت: «چای‌ها بر اساس کیفیت حاوی موادی به نام آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین برخی مواد محرک مانند کافئین که سبب تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند، در چای وجود دارد».

در واقع مصرف چای در مقادیر کم باعث رفع خستگی می‌شود؛ اما مصرف بیش از حد آن اختلالاتی مانند تپش قلب، استرس و اضطراب ایجاد می‌کند. وجود برخی آنتی‌اکسیدان‌ها در چای باعث می‌شود رادیکال‌های آزاد ایجاد شده در بدن از بین بروند. بنابراین برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی نوشیدن چای با کیفیت و در حد تعادل می‌تواند موثر واقع شود. این مشاور تغذیه بیان کرد: «البته چای انواع و اقسام بسیار متنوعی دارد. چای سفید به گونه‌ای است که برگ‌ها و جوانه‌های تازه از چای پس از چیده شدن تحت عمل اکسیداسیون قرار گرفته‌اند. از دیگر اقسام چای می‌توان به چای سبز اشاره کرد که فرایند اکسیداسیون مقدار کمی روی آن شکل گرفته و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی به خود اختصاص داده است.

چای قرمز تمام برگ‌هایش اکسید می‌شود. به هر میزان که فرایند اکسیداسیون بیشتر شود، تغییرات مواد مغذی هم بیشتر خواهد شد». اولیایی مطرح کرد: «در واقع چای رسوب‌دهنده آهن است و یکی از علل کم‌خونی و فقر آهن در بیشتر مردم، مصرف بیش از حد چای است؛ بنابراین افرادی که به کم‌خونی مبتلا هستند از جمله خانم‌ها به این موضوع دقت بیشتری داشته باشند و تا یک ساعت بعد از صرف غذا چای ننوشند تا رسوب آهن صورت‌نگیرد. افرادی که بیماری قلبی و عروقی دارند حتماً از چای کم‌رنگ استفاده کنند چرا که محرک سیستم عصبی است و می‌تواند تپش قلب را افزایش دهد. همچنین افرادی که سنگ کلیه دارند بهتر است از چای کمتر کم‌رنگ استفاده کنند. وی در پایان تصریح کرد: «برخی افراد در مصرف چای افراط می‌کنند که این زیاده‌روی می‌تواند پیوسته و دفع‌آلود بدن را افزایش دهد. در صورتی که چای به حد تعادل یعنی دو تا سه فنجان در روز مصرف شود می‌تواند برای سیستم بدن انسان مفید باشد. همچنین توصیه می‌کنیم فقط روی چای تمرکز نکنید و برای دریافت آنتی‌اکسیدان‌های مختلف از انواع دمنوش‌ها استفاده کنید تا مواد مفید به صورت متنوع وارد بدن شود».

منبع: آنا

آشپزی و هنر

تارت بادام تک نفره

مواد لازم

- آرد: ۳۰۰ گرم
- پودر بادام: ۱۲۰ گرم
- شکر: ۲ قاشق چای‌خوری
- کره بدون نمک سرد شده: ۱۵۰ گرم

- زرده تخم‌مرغ: یک عدد
- آب‌یخ: یک تا ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سفیده تخم‌مرغ زده شده: یک عدد
- کره بدون نمک: ۶۰ گرم

- شکر: ۹۰ گرم
- تخم‌مرغ: یک عدد
- مربای توت‌فرنگی: ۲ قاشق سوپ‌خوری



پزشکی

درمان‌های خانگی برای گلودرد

همه ما گلودرد را با علایمی مثل خارش، سوزش و تورم و التهاب در گلو تجربه کرده‌ایم. این روزها گلودرد به عنوان یکی از علائم بیماری کرونا شناخته می‌شود. در صورت بروز

● خوردن عسل

چای گرم همراه با عسل شیرین می‌تواند منجر به تسکین گلو شود و از تحریک آن برای سرفه کردن جلوگیری کند. علاوه بر این چای گرم بدن را از کم‌آبی نجات می‌دهد و این یک گام دیگر برای درمان گلودرد است. دیگر مایعات گرم مانند سوپ می‌تواند مفید باشد فقط مطمئن باشید که این نوشیدنی‌ها گرم هستند نه داغ. چون داغ بودن آن‌ها گلو را بیشتر حساس می‌کند.

● استفاده از قرص‌های مکیدی

برخی قرص‌های مکیدی ضد گلودرد حاوی منتول هستند. منتول عنصری است که بافت گلو را بی‌حس می‌کند و با تسکین موقت سوزش و درد گلو همراه است. آب‌نبات‌های نعنای هم همین تاثیر را دارند.

● نوشیدن آب

آب کافی در بدن، بخشی از درمان گلودرد است. وقتی شما دچار کم‌آبی هستید دهان بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن گلو تولید نمی‌کند و همین اتفاق تورم و التهاب را افزایش می‌دهد.



● غرغره آب‌نمک

نمک تورم و التهاب مخاط را از بین می‌برد و به تسکین گلودرد کمک می‌کند. یک قاشق چای‌خوری نمک را می‌توان با هشت اونس آب گرم ترکیب کرد و آن را برای چند ثانیه غرغره و بعد از دهان خارج کرد. این کار باید چند بار تکرار شود.

● استنشاق بخار حمام

اگر مرطوب‌کننده در اختیار ندارید، می‌توانید بخار حمام یا دستشویی پر از آب داغ را برای کاهش تورم گلو استنشاق کنید.

● استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده

تنفس در هوای مرطوب می‌تواند به تسکین بافت متورم در بینی و گلو منجر شود. استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده راه‌عالی برای افزایش رطوبت هوای اتاق است. با گذشت زمان و با تنفس چنین هوایی، گلودرد تسکین می‌یابد.