

پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و تمام مرکبات دیگر سرشار از فولات یا همان ویتامین B۱۲ است که روحیه را در لحظه تقویت می کند. به گزارش جام آنلاین غذاهایی که سرشار از ویتامین C است، تولید هورمون استرس کوکرتیزول را متوقف می کند که مقدار این ویتامین در فلفل زرد از فلفل قرمز و سبزی بیشتر است. منیزیم هم ماده ای انرژی بخش است و افسردگی را از بین می برد. سعی کنید مقدار ی برگ چغندر در کنار غذایتان مصرف کنید تا بتوانید این کمبود را تا حدودی جبران کنید.

# محصولاتی که استفاده از آن سلامت ما را به خطر می اندازد

مترجم: علیرضا - همه می دانیم که برای سالم ماندن باید ورزش کرد، لباس راحتی پوشید و مواد غذایی سالم مصرف کرد. اما بسیاری از مردم فراموش می کنند که برای سالم ماندن باید نکات دیگری را نیز رعایت کنند. به



## روش های درمان یبوست

**کافه سلامت** یبوست به «امالامراض» معروف است یعنی علاوه بر این که خود یک بیماری است، سبب بروز بسیاری از بیماری های دیگری می شود؛ تجمع سموم در بدن یکی از مهم ترین عارضه های این بیماری است. به گزارش تسنیم، محمد انصاری پور دستیار تخصصی طب سنتی ایران درباره یبوست و راهکارهای درمان آن در طب سنتی اظهار کرد: رعایت کردن ۶ عامل ضروری حیات یا «سته ضروری» در حد تعادل از تمام متابولیسم ها و واکنش های بدن حمایت می کند. وی افزود: هضم و دفع هم از دسته همین واکنش های بدن است؛ امروزه ثابت شده است که ورزش هم به افزایش اشتها و عملکرد معده کمک می کند

## عفونت هنگام زایمان، شایع ترین علت مشکلات چشمی در نوزادان

**کودک** شایع ترین علت مشکلات چشمی در نوزادان، عفونت هنگام زایمان است. عامل عفونت می تواند قارچ ها، میکروب ها و تبخال و ژگیل باشد که ممکن است نوزاد را به عفونت چشمی مبتلا کند. به گزارش جام آنلاین، محمدرضا فروتک زاده جراح و متخصص چشم و فوق تخصص قرینه در گفت و گو با شبکه رادیویی سلامت بایبان این که اولین معاینه چشم نوزاده به محض تولد در بیمارستان انجام می شود، افزود: از زبایی سلامت چشم باید از بدو تولد انجام شود تا با پیشگیری از بیماری و درمان به موقع از عوارض چشمی جلوگیری کنیم. یکی دیگر از علل معاینه چشم در بدو تولد، احتمال بروز ضربه های زایمانی است که ممکن است به مشکلات چشمی در نوزادان منجر شود. همچنین مجرای اشکی که ممکن است در نوزادان هنوز باز نشده باشد، باعث ترشح و چسبندگی چشم می شود. از طرفی ممکن است نوزادی با آب مروارید مادرزادی متولد شود، در صورتی که آب مروارید هر چه زودتر درمان شود، میزان کاهش دید کمتر می شود. حتی توصیه می شود آب مروارید همان روز اول جراحی شود. معاینه بعدی در ۶ ماهگی است که به حرکات چشم توجه می کنیم. حرکات بالا، پایین، چپ و راست و این که آیا چشم انحراف دارد، عدسی چشم شفاف است و مردمک ها خوب کار می کند؛ بعد از شش ماهگی، ادامه معاینه چشم کودک در ۳ سالگی مهم است. مرحله بعدی معاینه چشم، ۵ سالگی است. یعنی زمانی که کودک به مهد کودک یا آمادگی پیش دبستانی فرستاده می شود. اگر کودک در ۳ سالگی مشکل داشته باشد، پزشک او را مداوا می کند و اگر مشکل چشمی نداشته باشد، هر ۵ سال معاینه می شود تا ۴۰ سالگی؛ اگر فردی در ۴۰ سالگی معاینه شود و چشم سالم باشد باید هر دو سال یکبار معاینه شود تا حدود ۶۰ تا ۶۶ سالگی ولی اگر مشکل داشته باشد هر ۶ ماه باید چشم وی معاینه شود.

## دانستنی هایی درباره پاستیل

**بیشتر بدانیم** پاستیل نوعی شیرینی کوچک و لاستیک مانند است. انواع اصلی و قدیمی پاستیل ها از شکر، شربت گلوزکر، مواد طعم دهنده، رنگ های خوراکی و ژلاتین ساخته شده است. استفاده از ژلاتین در ساخت و تولید پاستیل، به آن حالت ژله ای می دهد. بسیاری از افراد نمی دانند که ترکیبات پاستیل چیست و چه ارزش غذایی دارد، در رده چیپس و پفک قرار می گیرد با آن ها سالم تر است. دکتر احمد رضا درستی مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره می گوید: برای تهیه پاستیل، استخوان را از گوشت جدا می کنند و می جوشانند که نتیجه آن ژله ای بی رنگ است که با افزودن رنگ و مواد قندی، به پاستیل تبدیل می شود؛ پس پاستیل در حقیقت ژله کم آب همراه با مواد طعم دهنده، رنگ دهنده و دیگر افزودنی هاست تا قوام بهتری پیدا کند. **تبلیغات استخوان سازی پاستیل گمر اهکننده است**؛ مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: ژلاتین، ارزش غذایی بالایی ندارد و در حالی که به افرادی که استخوانشان شکسته است، کمک می کند، برای کودکان در حال رشد سودمند نیست. کودکان در حال رشد به انواع مواد غذایی برای رشد نیاز دارند و ژلاتین به استخوان سازی و ساخت مفاصل کمک چندانی نمی کند. **پاستیل اشتها را کور می کند**؛ مصرف بی رویه پاستیل به دلیل وجود رنگ و شکر و دیگر مواد افزودنی، اشتها را کور می کند و موجب سوء تغذیه شود. **پاستیل بهتر است یا چیپس و پفک؟** وی می گوید: اگر یک فرد چاقی از من بپرسد که پاستیل بخورد یا بستنی یا پفک یا چیپس، به او خواهم گفت که مصرف پاستیل بر دیگر تنقلات مصنوعی، از جحیت دارد. اما به طور قطع مصرف تنقلات سنتی مانند گندم شادونه یا نوت خشک بر مصرف تنقلاتی مانند پاستیل از جحیت دار و بر ای سلامتی مفید است.



عنوان مثال نگهداری و استفاده از برخی وسایل قدیمی و کهنه سلامت افراد را به خطر می اندازد. در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان به چند وسیله اشاره شده است که استفاده از آن، تهدید کننده سلامت است.

صابون معمولی استفاده شود.

### ظروف پلاستیکی قدیمی

تمام ظروف پلاستیکی قدیمی سفت، شفاف و حاوی پلی کربنات را دور بیندازید. احتمال دارد این ظروف از بیسفنول A گازهای سمی منتشر کند. برای گرم کردن مواد غذایی از ظروف شیشه ای استفاده کنید.

### خوشبوکننده هوا

مواد شیمیایی که باعث ماندگاری بیشتر خوشبوکننده ها می شود، فتالات نام دارد. در سال های اخیر، تولیدکنندگان خوشبوکننده هوا استفاده از این مواد شیمیایی را کاهش داده اند. این ماده برای سیستم تناسلی بسیار مضر است. برای خوشبو کردن می توان از گل های تازه، گل های خشک و... استفاده کرد.

### صابون ضد باکتری

صابون ضد باکتری نسبت به صابون معمولی باکتری بیشتری را از بین نمی برد و طبق گزارش سال ۲۰۱۴، اف دی ای در باره مضر بودن آن هشدار داده است. ماده شیمیایی فعال موجود در این صابون به نام "تریکلوزان"، سطوح طبیعی هورمون را در پستانداران تغییر می دهد و ممکن است بدن را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کند. بنابراین بهتر است از

وجود مدفوع کم می شود و به موقع احساس دفع ایجاد نمی کند که این هم به خشکی مدفوع منجر می شود بنابراین در زمان احساس به دفع باید تخلیه مدفوع انجام گیرد. **آب انار شیرین به اجابت مزاج بهتر کمک می کند** این دستیار تخصصی طب سنتی ایران متذکر شد: کسانی که مبتلا به یبوست هستند می توانند با لنگ، هویج، انار و به مصرف کنند. همچنین مر بای به، مر بای هویج و مر بای بالنگ، خورشت به، خورشت آلو و هر نوع غذای پخته ای که بتوان به آن هویج، آلو و به اضافه کرد، مفید است. همچنین آب انار شیرین نیز به بهبود روند دفع مدفوع کمک می کند؛ این غذاها فعالیت معده و روده را تقویت می کند.

## سالاد جوانه

## آشپزی من

### مواد لازم

**برای چهار نفر**  
جوانه گندم - ۱۶ قاشق غذاخوری  
جوانه ماش - ۱۶ قاشق غذاخوری  
گوچه رنگی (به دلخواه) - ۴ عدد متوسط  
گشنیز و جعفری خرد شده - به میزان لازم  
مغز تخمه آفتابگردان - ۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

جوانه گندم و جوانه ماش را در ظرف مناسبی می ریزیم، سپس گوچه رنگی هایی را که رنگینی خرد کرده ام همراه مغز تخمه آفتابگردان، روغن زیتون، نمک، فلفل و دارچین به آن اضافه می کنیم. آب لیمو ترش تازه و سبزی هارا به کل مواد اضافه و بهم مخلوط می کنیم.

### سلامت

## جلوگیری از گرفتگی عضلات در خانم های باردار

زن باردار باید جنین در حال رشد را به مدت ۹ ماه حمل کند؛ به همین دلیل دچار اضافه وزن به ویژه در ناحیه دور کمر، باسن، شکم و ران می شود. زنان در دوران بارداری، به ویژه در سه ماهه آخر دچار گرفتگی عضلات می شوند. برای کاهش گرفتگی عضلات می توانید به خوردن مواد غذایی ذکر شده در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوزور بیاورید.



### موز:

موز غنی از پتاسیم است و باعث کاهش التهاب رحم و در نتیجه کاهش گرفتگی عضلات می شود. این میوه یبوست مربوط به بارداری را نیز برطرف می کند.

### چای سبز:

برای تسکین درد ناشی از گرفتگی عضلات در دوران بارداری چای سبز بنوشید. این منوش غنی از آنتی اکسیدان است که در کاهش گرفتگی عضلات تاثیر چشمگیری دارد.

### اسفناج:

اسفناج غنی از آهن است. آهن نیز با تقویت دیواره رحم، گرفتگی عضلات را در دوران بارداری کاهش می دهد.

### شیر:

نوشیدن شیر نه تنها می تواند گرفتگی عضلات را در این دوران کاهش دهد، بلکه کلسیم موجود در آن استخوان را نیز تقویت می کند.

### تخم مرغ:

تخم مرغ سرشار از پروتئین و ترکیبات خاصی است که در تولید هورمون هایی که باعث انقباض رحم در زنان باردار می شود، تعادل ایجاد می کند، در نتیجه گرفتگی عضلات را کاهش می دهد.

### هندوانه:

خوردن هندوانه باعث کاهش عرق و سوزش سر معده در خانم های باردار می شود. شکر و آب موجود در هندوانه، حالت تهوع را تا حد زیادی کاهش می دهد و از کم شدن آب بدن جلوگیری می کند. مواد معدنی موجود در این میوه به پیشگیری از گرفتگی و انقباض عضلات شکم در ۳ ماهه سوم بارداری کمک می کند.

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



### پرسش و پاسخ

**هفت ماهه باردار هستم و به گلو تن حساسیت دارم. نگرانی من ابتلای نوزادم به این بیماری است. آیا پس از به دنیا آمدن فرزندم، می توان از طریق آزمایش خون بیماری را تشخیص داد؟**

حساسیت به گلو تن باعث بروز بیماری به نام سلیاک می شود. در این بیماری با مصرف غذای حاوی گلو تن روده کوچک دچار آسیب می شود. علایم این بیماری عبارت است از درد شکم، کاهش وزن، خارش پوست و... خوشبختانه، با رعایت کردن رژیم غذایی به راحتی می توان بیماری را کنترل کرد. بیماری سلیاک دارای یک جزء ژنتیکی است و به این معنا نیست که کودک شما حتما دچار این بیماری خواهد شد، اما به دلیل مبتلا بودن مادر احتمال خطر بیشتر است. اگرچه آزمایش خون برای تشخیص این بیماری وجود دارد، اما روی نوزاد شیر خوار انجام نمی شود. بیماری زمانی خودش را نشان می دهد که کودک شروع به خوردن غذای جامد می کند. به طور کلی، انجام دادن این آزمایش لازم نیست مگر اینکه علائم وجود داشته باشد.

**پسر من پس از یک سرفه شدید، دچار تاری دید شد. آیا این حالت، نشانه ای از وجود مشکل جدی است؟**

تاری دید را می توان با بیماری های متعددی ارتباط داد و بهتر است که ارزیابی اولیه توسط متخصص اطفال یا پزشک خانواده انجام شود. اغلب، تاری دید در پی سرفه به دلیل کشش بیش از حد ماهیچه های صورت است. تاری دید را همچنین می توان با خستگی یا یک بیماری سیستمیک مانند عفونت ارتباط داد. اگر سرفه علائم یک بیماری عمومی جدی تر باشد، مانند یک عفونت ریوی، ممکن است تاری دید یک علامت دیگر آن باشد. علاوه بر این، بسیاری از داروهای سرفه و سرماخوردگی حاوی ترکیباتی است که می تواند تاری دید ایجاد کند. توصیه می شود داروهای سرماخوردگی و سرفه بدون تجویز پزشک به کودک داده نشود. در موارد بسیار نادر، سرفه و تاری دید باهم ممکن است نشانه ای از یک مشکل جدی عصبی مانند تومور مغزی باشد. لازم است وضعیت پسر شما توسط پزشک خانواده بررسی شود. در صورت تداوم علائم به پزشک مراجعه کنید.

## شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹۹

## فواید کره تخم آفتابگردان

**تغذیه** نتیجه یک تحقیق نشان می دهد مصرف کره تخم آفتابگردان به مراتب سالم تر از کره بادام زمینی است و جایگزین مناسبی برای افرادی است که به مغز های آجیلی حساسیت دارند. به گزارش جام آنلاین، «گری گلسمن»، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: کره تخم آفتابگردان بسیار بیشتر از کره بادام زمینی حاوی چربی اشباع نشده، منیزیم و ویتامین F است.

### اسید چرب اشباع نشده بیشتر

هم کره بادام زمینی و هم کره تخم آفتابگردان حاوی مقدار یکسان چربی است. حدود ۱۶ گرم به ازای هر ۲ قاشق چای خوری. اما گزارش حاکی از آن است که ۴ گرم چربی کره تخم آفتابگردان به مراتب سالم تر از کره بادام زمینی است.

### کمک به هضم غذا

کره تخم آفتابگردان دارای مقادیر زیادی فیبر است که به هضم آسان غذا کمک می کند.

### ویتامین ها و مواد معدنی

کره تخم آفتابگردان حاوی مقادیر زیادی منیزیم، نیاسین و ویتامین E در مقایسه با کره بادام زمینی و بادام درختی است.

### پروتئین مضاعف

۷ قاشق چای خوری کره تخم آفتابگردان حاوی حدود ۲ گرم پروتئین است که حدود ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن را تامین می کند.