

سالانه ۱۸ میلیون بیمار قلبی در جهان فوت می کنند. به گزارش مهر، دکتر ناصر الماسی، مسئول محور بیومارکرهای بیماری های قلبی عروقی دهمین کنگره بین المللی ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی و تشخیص پزشکی، گفت: هر سال بیش از ۱۸ میلیون نفر در اثر بیماری قلبی عروقی در جهان می میرند و بیش از ۷۵ درصد مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی در کشور های کم درآمد و متوسط اتفاق می افتد. از طرفی بیش از ۸۰ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی، در اثر حمله قلبی و سکته قلبی رخ می دهد.

تغذیه سالم، کودک زیباتر

مهین ر مضانی- اگر چه ژنتیک در زیبایی نوزاد نقش دارد اما می توان از برخی مواد غذایی که در زیبایی کودک تاثیر گذار است، در دوران بارداری استفاده کرد. در ادامه مطلب به برخی از مواد غذایی مفید در دوران بارداری اشاره می شود.

شیر زعفرانی

بسیاری از مادران باردار طول بارداری از شیر زعفران استفاده می کنند که بهتر است مقدار زعفران آن زیاد نباشد، چون در مقادیر بالا باعث افزایش خطر سقط می شود.

شیر نارگیل

اگر دیابت بارداری ندارید و مستعد به ابتلا به آن هم نیستید، می توانید در برنامه غذایی خود از شیر نارگیل استفاده کنید.

مصرف روزانه شیر

مادر باردار باید روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف کند، به ویژه در سه ماهه اول بارداری نوشیدن شیر را فراموش نکنید که برای رشد جنین لازم و ضروری است.

تخم مرغ

تخم مرغ نیز دارای پروتئین بالاست و بهتر است به صورت مرتب به ویژه در سه ماهه دوم بارداری مصرف کنید.

بادام و گردو

بهتر است بادام و گردو خشک شده و یا تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

روغن زیتون

بهتر است در دوران بارداری روغن مصرفی خود را بایتون و دانه هسته انگور جایگزین کنید.

پرتقال

این میوه سرشار از ویتامین C است و برای تقویت و کلاژن سازی پوست جنین لازم است، پس در برنامه غذایی خود از این میوه استفاده کنید.

آناناس

این میوه سرشار از آهن و ویتامین C است و توصیه می شود آناناس تازه یا آب آناناس را هفته ای یک بار مصرف کنید. خوردن آب آناناس به همراه یک قاشق عسل برای زیبایی و شادابی پوست مادر و جنین مفید است.

رب انار

مصرف رب انار در دوران بارداری علاوه بر این که از ویار خوردن خاک، مهر، زغال و برفک یخچال نجاتتان می دهد، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد دارد.

خوردن گلابی توسط پدر

خوردن گلابی توسط پدر سبب زیبایی فرزند می شود. به گزارش برنا، در کتاب کافی از امام صادق (ع) نقل شده است، ایشان در حالی که به کودکی زیبا می نگریست فرمود: باید پدر این پسر بچه، گلابی خورده باشد. خوردن گلابی مایه قوت قلب، پاکي معده، صفای دل، دلیری و زیبایی بچه می شود.

سویا

سویا حاوی مواد معدنی غنی و ویتامین های B۲ ، B۱۲ و D است و مصرف آن برای زنان باردار و جنین

بسیار مفید است.

سیب، انجیر، شنبلله

سیب نیز در زیبایی کودک بسیار تاثیر گذار است. از طرفی مصرف انجیر و شنبلله از ریزش مو جلوگیری می کند و سبب افزایش موی می شود. اگر می خواهید نوزادی با چشمان زیبا داشته باشید، توصیه می شود مصرف از یانه و بادیان را فراموش نکنید. مصرف به خطر سقط جنین را کاهش می دهد، نوزاد را زیبا و از ویار دوران بارداری جلوگیری می کند.

خوردن عسل به زنان باردار توصیه می شود، زیرا دارای قند، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر است. شلغم به خاطر داشتن کلسیم و فسفر برای رشد و نمو استحکام استخوان بندی نافع است لذا خوردن آن به زنان باردار و شیرده توصیه می شود.

کسانی که غذای تند می خورند مبتلا به لک های صورت می شوند، چنان



چه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه هایی در بدنش داشته باشد. اگر مادر در دوران بارداری ادویه تند مانند خردل یا دارچین و نعناع زیاد مصرف کند نوزاد مبتلا به اگزما می شود. اگر می خواهید فرزندتان رنگ و روی خوبی داشته باشد در هنگام بارداری سراغ دوستان کبد برید. دوستان کبد عبارتند از: روغن زیتون، انار، روغن ماهی، کاسنی، کنگر، هویج، زرشک و نعناع. خوردن توت فرنگی و هلو نیز در زیبایی نوزاد و شادابی پوست زن باردار تاثیر دارد.



شست و شوی صحیح دست ها

بیشتر بدلتیم از آن جا که شست و شوی غیر اصولی دست ها باعث باقی ماندن جرم هایی روی آنها می شود، بد نیست با اشتباهات رایج بیشتر افراد هنگام

شستن دست، آشنا شویم.

عجله در شستن دست ها

طبق تحقیقات، ویروس هایی همچون سالمونلا، کلستریدیوم دیفیسیل، کمپیلو باکتر و... از جمله میکروب های خطرناکی است که در برابر آنتی بیوتیک مقاومت نشان می دهد. بنابراین لازم است هنگام شستن دستانمان دقت کنیم و زمان بیشتری را به آن اختصاص دهیم.

خشک نکردن دست پس از شست و شو

یکی دیگر از دلایلی که باعث می شود باکتری روی دست باقی بماند، این است که دست هایتان را به خوبی خشک نمی کنید. در واقع خشک نکردن دست ها تمام زحمات شمارا در امر پاکیزگی به باد می دهد. به گزارش برنا، اگر خشک کننده های حرارتی تنها وسیله در دسترس برای خشک کردن دست ها باشد، باید زمان بیشتری را به خشک کردن دست اختصاص داد.

آب سرد یا آب داغ؟

آب ولرم و حتی سرد هم می تواند برای از بین بردن باکتری ها مفید باشد. افرادی که پوست خشک تری دارند بهتر است با آب بسیار گرم دستان خود را نشویند. توجه داشته باشید که آب گرم قرار نیست معجزه کند! بر اساس نتایج مطالعه اخیری که در دانشگاه «واندر بیلت» تنسی انجام شد، آب سرد نیز همانند آب گرم می تواند در از بین بردن جرم ها نقش داشته باشد البته این در صورتی است که دست ها خوب به هم مالیده شده، آبکشی و خشک شود. از آن جا که دمای ۲۱۲ درجه فارنهایت (صد درجه سلسیوس) برای از بین بردن پاتوژن ها مفید است، می تواند بهترین دما برای از بین بردن تمامی پاتوژن ها باشد.

خوش طعم ترین نوشیدنی جایگزین نوشابه

عصاره های طبیعی بهترین جایگزین نوشیدنی های شکر دار است.

تغذیه

محمد کاشانی، کارشناس طب سنتی، در گفت و گو با شگاه خبرنگاران جوان، گفت: مصرف نوشابه های گاز دار به دلیل آن که از شکر اشباع است، تاثیرات سوء دارد.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که مصرف نوشابه های شکر دار نه تنها باعث چاقی افراد در ناحیه شکم می شود بلکه می تواند افراد را به

بیماری های گوارشی همچون کبد چرب مبتلا کند. این کارشناس اظهار کرد: برای جلوگیری از ایجاد بیماری یا تشدید عوارض ناشی از مصرف نوشابه های قندی روی کبد انسان، باید از جایگزین های دیگری استفاده کرد که می توان به دمنوش های سرد، آب آشامیدنی، آب میوه های طبیعی، خاکشیر، لیمو ترش و یار هنگ اشاره کرد. وی اظهار کرد: جای سبز با عطر و طعم های مختلف وجود دارد، اگر جای سبز را به صورت سرد شده استفاده کنیم، می تواند جایگزین مناسبی برای انواع نوشابه های گاز دار باشد. جای سبز در مقایسه با انواع کولاها کالری بسیار کمی دارد و از طرفی دارای فواید زیادی است. جای سبز از بروز بیماری هایی مانند سرطان، بیماری های قلبی، چاقی، فشار خون بالا و دیابت پیشگیری می کند. به افرادی که نمی توانند طعم دمنوش های طبیعی را تحمل کنند، پیشنهاد می شود که کمی عسل به نوشیدنی خود اضافه کنند؛ مصرف شیرینی طبیعی از بروز و ایجاد عوارض کبد چرب در بدن جلوگیری می کند.

