

یکی از اولین ترین نشانه‌های ضعیفی چشم، تاری دید است. تاری دید ارتباط مستقیمی با ضعیف بودن چشم‌ها دارد. به گزارش برنا، مهرداد محمدی راد، فوق تخصص جراحی شبکیه، گفت: ضعیفی چشم، نشانه‌هایی دارد که اگر به آن نشانه‌ها توجه شود می‌توان در مدت زمان محدودی مانع از افزایش آن شد. یکی از مهم‌ترین علائم ضعیف شدن چشم‌ها، سردردهای طولانی مدت پس از هر بار مطالعه یا تماشای تلویزیون است.

«شکم گلدانی» با ۱۰ سرطان ارتباط دارد

محققان سازمان جهانی بهداشت هشدار دادند که شکم گلدانی حتی اگر دیگر قسمت های بدن لاغر باشد، خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا از روزنامه دیلی میل، مطالعه محققان سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که ۱۱ سانتی متر افزایش اندازه دور کمر، خطر ابتلا به گروهی از سرطان های مرتبط با چاقی را ۱۳ درصد افزایش می دهد.

همه سرطان ها نتیجه چاقی و اضافه وزن نیست، اما محققان متوجه شدند که اندازه دور کمر با ۱۰ نوع سرطان از جمله روده، پاپین مری، معده، کبد، کیسه صفرا، لوزالمعده، رحم، تخمدان، کلیه ها و سرطان سینه پس از یائسگی، ارتباط قابل ملاحظه دارد.

محققان همچنین تصریح کردند که جمع شدن چربی اضافه در بدن سطح هورمون های جنسی همچون استروژن و تستوسترون را تغییر می دهد و همچنین با افزایش سطح انسولین در بدن، موجب التهاب می شود که همین امر هم خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

این محققان تاکید کردند که بر اساس یافته های جدید، قسمت های

مختلف بدن که محل تجمع چربی می شود، این خطر را به شیوه های متفاوتی افزایش می دهد.

محققان می گویند: نتایج مطالعه ما نشان می دهد شاخص توده بدن و قسمت هایی که چربی در بدن جمع می شود، می تواند شاخص مهمی در زمینه شناسایی خطر ابتلا به سرطان مرتبط با چاقی باشد و به طور خاص چربی در اطراف کمر به دلیل خطر ابتلا به برخی سرطان های خاص اهمیت دارد، اما تحقیق بیشتر در این زمینه لازم است.

بر این اساس، اضافه وزن یا چاقی تنها علت اصلی قابل پیشگیری سرطان پس از مصرف سیگار است و با ابتلا به ۱۳ نوع سرطان مختلف ارتباط دارد. سازمان جهانی بهداشت داده های مربوط به ۴۳ هزار شرکت کننده را به مدت ۱۲ سال پیگیری کرد، از این تعداد بیش از ۱۶۰۰ نفر به یکی از انواع سرطان های مرتبط با چاقی مبتلا شدند.

به گفته پژوهشگران، اطلاع رسانی به مردم درباره های کاهش خطر ابتلا به سرطان اهمیت دارد، و گرچه هیچ تضمینی درباره مبتلا نشدن به این بیماری وجود ندارد، اما داشتن وزن سالم از طریق تغییراتی اندک در خوردن و آشامیدن و انجام فعالیت بدنی در دراز مدت، نقش مهمی در این زمینه دارد.

کننده است.

وی خشکی چشم را یکی از مشکلات شایع در میان بانوان دانست و ادامه داد: مسائل محیطی مثلا کار زیاد با رایانه یا ناکافی بودن آب مصرفی، در ایجاد خشکی چشم موثر است و اشک مصنوعی در مان جایگزین برای این گونه افراد است.

سیاتیری در پاسخ به این سؤال که آیا تغذیه در بروز خشکی چشم نقش دارد، اظهار کرد: بله، برای پیشگیری از خشکی چشم توصیه می شود افراد مستعد، از غذاهای آبکی و میوه ها استفاده کنند و مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند ماهی را مدنظر قرار دهند.

آتش سروکار دارند، باید از عینک های محافظ استفاده کنند و ضروری است به متخصص چشم به طور مرتب مراجعه کنند.

در صورت پاشیدن حلال های نفتی و رنگ به داخل چشم، اولین اقدام، شست و شو با آب سالم و بهداشتی است و نیم ساعت بعد از آن حتما به مرکز درمانی مراجعه شود.

سیاتیری با تأکید بر این که مالیدن چشم موجب خراش قرنیه و ایجاد عوامل میکروبی ثانویه می شود، گفت: درد، سوزش، حساس شدن چشم، ناتوانی در باز کردن پلک و ترس از نور، از نشانه های عفونت به شمار می آید که در این موارد، از مالیدن چشم باید پرهیز شود و شست و شو اقدامی منطقی تر است.

نکات طلایی برای حفظ بهداشت چشم

پزشکی

از قطره های اشک مصنوعی تنها با تأیید پزشک باید استفاده شود. حسین سیاتیری، فلوشیپ قرنیه در باره آسیب های چشمی به فارس گفت: عوامل آسیب رسان به سلامت چشم را می توان در دو دسته عفونی و غیر عفونی بررسی کرد که با کتری ها، قارچ ها و ویروس ها جزو عوامل عفونی و ضربه، مواد شیمیایی اسیدی یا قلیایی و سوختگی و موارد مشابه در دسته دوم جای می گیرد.

مواد قلیایی در صورت تماس، به داخل نسوج چشم نفوذ می کند؛ بنابراین تماس چشم با عوامل شیمیایی بازی (قلیایی ها) نگران کننده تر است.

افرادی که به اقتضای شغل با براده های آهن یا

آشپزی من

سوپ جوپرک با سس بشامل

جوپرک - یک و نیم پیمانه
هویج متوسط - ۳ عدد
جعفری خرد شده - یک چهارم پیمانه
قارچ ورقه شده - ۱۰ تا ۱۵ عدد
نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده
- به میزان لازم

جو پاک شده و هویج رنده شده را با دو پیمانه آب مرغ یا آب ساده داخل قابلمه می ریزیم و حدود یک ربع می پزیم. در ظرفی جدا برای سس بشامل، کره را حرارت می دهیم تا ذوب شود، ارد را می ریزیم و تفت می دهیم، شیر را اضافه می کنیم و مدام هم می زنیم تا غلیظ شود.

خامه را اضافه می کنیم. قارچ، فلفل را نیز اضافه می کنیم سس آماده شده را به صورت داغ روی جو پخته شده می ریزیم و چند دقیقه اجازه می دهیم تا بجوشد. جعفری خرد شده را اضافه می کنیم و بلافاصله از روی حرارت برمی داریم و سرو می کنیم.

طرز تهیه

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان حتی در آن سوز دنیاست و به دلیل عطر و طعم دلپذیرش، بسیار محبوب است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است. گرمک و طالبی، شبیه خربزه است با این تفاوت که پیش از خربزه می رسد و لطیف تر و هضم آن آسان تر است. طالبی و گرمک از میوه های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین و خوشبو تر از گرمک است. قسمت های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارت است از: میوه و تخم میوه.



انتخاب طالبی

به گزارش تبیان، برای خرید یک طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای تو خالی داشته باشد. وقتی آن را در دست می گیرید باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد. پوست آن باید مایل به رنگ

فواید تغذیه ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A و مملو از بتا کاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد طالبی یکی از غنی ترین میوه های حاوی ویتامین C است. طالبی علاوه بر ویتامین های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل بتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های B۶، B۳، B۵ و B۱ است. طالبی منبع غنی ویتامین های A و C و منبع بسیار خوب ویتامین B۶ و بتاسیم و منبع خوبی از دیگر مواد مغذی ذکر شده است. همان طور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل داشتن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می دهد. از این رو میوه ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

کرم یا زرد باشد (رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه های رسیده بودن طالبی، بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می رسد.

خواص درماني گرمک و طالبی

طالبی میوه ای اشتها آور است. طالبی، ادرارآور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است. خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است. مصرف طالبی برای کسانی که سل ربوی دارند یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است. گرمک سرشار از ویتامین های A و C و سلولز است. گرمک ملین است؛ به ویژه برای کسانی که دچار یبوست هستند، مفید است. گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان کاهش می دهد. گوشت طالبی برای تسکین سوختگی های سطحی یا درمان ورم پوست موثر است. آب طالبی برای نرم کردن پوست مفید است.

احتیاط لازم در مصرف طالبی

کسانی که قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند یا آن را مصرف نکنند. کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

سبزی پخته مناسب وعده سحر

خواص گیاهان

معده فردی که یک دوره طولانی گرسنگی را تحمل کرده است، حرارت بسیار بالایی دارد و چنانچه غذایی که وارد آن می شود، مانند سوپ های ساده بسیار لطیف و سهل الهضم باشد، باعث فساد آن غذا می شود و اگر سرد باشد، افت حرارتی معده، هضم غذای بعدی را دچار اختلال می کند. خدا دوست، مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت، در گفت و گو با ایرنا افزود: یکی از مهم ترین اصول، اصل خوردن و آشامیدن است که در طب سنتی ایران، تدابیر و توصیه های عام و خاص زیادی دارد و بدون تردید به کار بستن آداب خوردن و آشامیدن مبتنی بر آموزه های طب ایرانی در ماه مبارک رمضان، می تواند بهر مندی مادی و معنوی از برکات این ماه عزیز افزون سازد و آدمی را از عوارض روزه داری نامتناسب با شرایط جسمی، امان بخشد.

آب گرم با رطوبتی که دارد، حرارت معده را می شکند و به حد اعتدال می رساند و خرما نیز یکی از غذاهایی است که قند آن به سرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می شود و افت قند ناشی از روزه داری به مدت طولانی را در فاصله زمانی بسیار کوتاهی تامین می کند.

وی مصرف سبزی خوردن را برای جلوگیری از یبوست و اضافه کردن سبزی خرفه به ترکیب معمول سبزی خوردن را برای جلوگیری از تشنگی در افطار مناسب دانست و افزود: برعکس، مصرف سبزی های خام در سحر، باعث تشدید تشنگی در طول روز می شود و باید در این وعده، از سبزی های پخته استفاده شود.

شیر گرم و فرنی غذای مناسب روزه داران

تغذیه

استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات هنگام افطار و سحر، موجب حفظ تعادل آب و املاح بدن فرد روزه دار می شود.

به گزارش فارس، حسین عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی در پاسخ به سوالی درباره مواد غذایی مناسب برای جلوگیری از تشنگی شدید در ایام روزه داری گفت: مصرف شیر گرم و فرنی یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است.

مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چرب، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن در هنگام روزه داری حفظ شود.

