



خواص گیاهان

۳دمنوش برای تقویت سیستم تنفسی در دوران کرونا

امسال به دلیل بیماری کرونا ممکن است این حساسیت‌های پاییزی با علائم بیماری کرونا اشتباه گرفته یا تشدید شود.

ابتلا به کووید-۱۹ می‌تواند با مشکلات تنفسی مختلفی برای بیماران مبتلا همراه باشد. حتی اگر به کووید-۱۹ مبتلا شده‌و آنرا پشت سر گذاشته باشید، باز هم ممکن است در ساعاتی از روز دچار سرفه‌های ناگهانی، تنگی نفس یا خس‌خس سینه شوید.

از این رو توصیه می‌کنیم که بهترین دمنوش‌ها برای تقویت سیستم تنفسی را بشناسید تا بتوانید هم در صورت ابتلا به حساسیت پاییزی و هم در صورت ابتلا به کووید-۱۹ از آن‌ها استفاده کنید.

● دمنوش زنجبیل

زنجبیل برای کاهش التهاب در بدن، تنظیم قند خون و برطرف کردن حالت تهوع موثر است. مصرف روزانه دمنوش زنجبیل می‌تواند به کاهش شدید التهاب در سیستم تنفسی کمک و علائم تنگی نفس، سرفه و احساس سوزش یا خس‌خس سینه و گلودرد را برطرف کند.



تهیه دمنوش زنجبیل

می‌توانید یک تکه زنجبیل تازه را همراه با حدود یک بند انگشت چوب دارچین داخل آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا این دمنوش روی حرارت غیر مستقیم دم بکشد. سپس آن را با مقداری عسل و لیموترش تازه میل کنید.

● چای سبز

چای سبز سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست و مصرف منظم آن می‌تواند علاوه بر کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی، باعث بهبود شرایط تنفسی در بیماران مبتلا به مشکلات تنفسی شود.



تهیه دمنوش چای سبز

می‌توانید چای سبز را مانند چای سیاه دم کنید و روزانه یک تا دو فنجان از آن را همراه با مقدار کمی عسل بنوشید.

● دمنوش شیرین بیان

از زمان‌های قدیم ریشه شیرین بیان برای درمان بیماری‌های مختلفی از جمله آسم و آلرژی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. شما هم می‌توانید این روزها از دمنوش شیرین بیان برای بهبود سیستم تنفسی در شرایط شیوع کرونا کمک بگیرید.



تهیه دمنوش شیرین بیان

مصرف روزانه بیش از یک فنجان دمنوش شیرین بیان می‌تواند عوارضی برای بدن در پی داشته باشد. برای تهیه دمنوش شیرین بیان بهتر است که مقداری از ریشه شیرین بیان را داخل ۲۴۰ میلی لیتر آب جوش بریزید و تا ۱۰ تا ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا دمنوش شما آماده مصرف شود.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

چه کنیم کودکان چاق نشوند؟

در ۲۰ سال اخیر شمار کودکان مبتلا به چاقی ۳ برابر شده است، مشکلی که چند عامل دارد و باید از سنین کم مانع آن شد



کودک

به تازگی و به گزارش ایرانا، نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی اعلام کرده که در ۲۰ سال اخیر شمار کودکان مبتلا به چاقی سه برابر شده است و حدود ۱۰ درصد کودکان شش سال و ۱۷ درصد ۱۵ ساله‌ها به چاقی مزمن مبتلا هستند. به دلیل اهمیت سلامت و تاثیر مستقیمی که چاقی بر بروز بیماری‌هایی مانند دیابت و نارسایی‌های قلبی می‌گذارد در ادامه نکاتی را برای توجه بیشتر خانواده‌ها ارائه می‌دهیم:

● تبلیغات اغواکننده

بدون شک تغییر ذائقه خانواده‌ها و تشویقشان به مصرف انواع نوشیدنی و خوراکی‌های اغواکننده مهم‌ترین و اصلی‌ترین هدف تبلیغات است و اگر تمام اعضای خانواده از یک محصول استفاده کنند سود بیشتری نصیب تولیدکننده خواهد شد، صرف نظر از این که نهادهای نظارتی باید بیشتر و دقیق‌تر مراقب مراحل تولید محصولات باشند که با سلامت خانواده‌ها ارتباط مستقیم دارد، خانواده‌ها و به ویژه والدین باید انتخاب‌های مناسب‌تری داشته باشند تا فرزندانشان الگو بگیرند.

● اطرافیان

همان‌طور که در انتخاب دوست و همکار و... هر خانواده چارچوب‌های تعریف شده‌ای دارد بهتر است یکی از گزینه‌ها وضعیت رژیم غذایی و اهمیت دادن وی به سلامت خود باشد چرا که در طولانی مدت هم نشینی و هم غذایی با افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند در بهبود رژیم غذایی مان تاثیر دارد و بالعکس.

● از همان ابتدا مراقب افزایش وزن باشید

یکی از اشتباهات رایج خانواده‌ها این است که از ابتدا جلوی کودک یا نوجوانی که عادت به پر خوری و استفاده از غذاهای فست‌فودی و ناسالم را دارد نمی‌گیرند و به بهانه این که در سن رشد است به راحتی چربی اضافه در بدن انباشته می‌شود. بهتر است در این مواقع هر چه سریع‌تر با یک مشاور یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

● امان از بی تحرکی

کم تحرکی نه تنها گریبانگیر کودکان و نوجوانان شده است بلکه پدر و مادرهای امروزی به نسبت والدین سال‌های دور تر تحرک کمی دارند و به مدد فناوری روز به روز هم کم تحرکی یا بهتر بگوییم بی تحرکی بیشتر می‌شود.

چه بخواهیم چه نخواهیم فرزندانمان هم به دنبال راحتی بیشتر و در دسر کمتر شیوه مارا دنبال می‌کنند و چه بسا تحرکشان نسبت به ما روز به روز کمتر هم می‌شود. بنابراین بهتر است تا دیر نشده از خودمان شروع کنیم و برای پشت میز نشینی و کار با تلفن همراه

محدوده زمانی مشخص تعیین کنیم و به آن پایبند باشیم، به عبارتی ابتدا از خودمان شروع کنیم و در کنار برنامه‌ریزی هفتگی برای خانواده ورزش و نرمش دسته جمعی را هم لحاظ کنیم.

● راهکارهای پیشگیری از چاقی کودکانه

۱) میوه و سبزیجات زیادی تهیه کنید.
۲) مطمئن باشید کودک شما به اندازه کافی می‌خوابد.

۳) اندازه وعده‌های غذایی را به طور مناسب برای سن کودک تنظیم کنید.

۴) ساعات تماشای تلویزیون و دیگر کارهایی را که احتیاج به تحرک کمی دارند به دو ساعت در کل روز کاهش دهید.

۵) برای بررسی اختلالات رشدی و اندازه‌گیری وزن و قد کودک خود حداقل سالی یک بار به پزشک متخصص کودک مراجعه کنید.

۶) مصرف نوشیدنی‌های شیرین و قندی فرزندتان را محدود کنید.

۷) غذا خوردن در رستوران‌ها و تهیه فست‌فود را محدود کنید و هنگامی که بیرون از خانه غذا می‌خورید، به کودک خود بیاموزید که چگونه غذاهای سالم‌تری را انتخاب کند.

۸) در طی این ویزیت، پزشک قد و وزن فرزند شما را اندازه‌گیری و BMI را محاسبه می‌کند.

۹) درمان چاقی دوران کودکی به سن و دیگر شرایط پزشکی کودک بستگی دارد. در برخی شرایط، درمان ممکن است شامل داروهای جراحی کاهش وزن هم باشد.

سلامت

۵ متغیر اثرگذار بر شدت بیماری کرونا

بیماری کرونا همچون بسیاری از بیماری‌های دیگر در خصوص افراد مختلف با شدت و ضعف مختلفی همراه بوده است. در حالی که برخی افراد ممکن است بدون هیچ علائمی و حتی بدون این که بفهمند به کرونا مبتلا شده‌اند بهبودیابند بعضی هم کارشان به بستری بکشد یا جان‌شان را از دست بدهند. ممکن است برای شما سوال باشد چه متغیرهایی بر شدت و ضعف اثر کرونا دخیل هستند که در این مطلب به آن می‌پردازیم.

۱- دوز ویروس

نخستین متغیر دوز ویروسی است که وارد بدن می‌شود به این صورت که اگر شما با تعداد کمی از ذرات ویروسی آلوده شوید ممکن است باعث یک بیماری بدون علامت یا خفیف شود، اما اگر با مقدار زیادی ذرات ویروسی آلوده شوید آسیب بیشتری به شبکه ایمنی شما وارد می‌شود و در نتیجه بیماری جدی‌تری به وجود می‌آید.

۲- ژنتیک

ژنتیک، دومین متغیر در میزان شدت این بیماری است. پروتئین‌های سطحی روی سلول‌های میزبان، اغلب به عنوان مسیر ورود ویروس‌ها عمل می‌کنند. این پروتئین‌ها برای هر شخص منحصر به فرد است و برای مثال فردی که پروتئین‌های سطحی خاصی ندارد ممکن است در برابر عفونت کرونا مقاومت کند.

۳- مسیر ورود عفونت ویروس

سومین متغیر، مسیر ورود عفونت ویروس است که ممکن است به دلیل متفاوت بودن پاسخ‌های دفاعی در شبکه ایمنی، بر پیامدهای بیماری تاثیر بگذارد این که ویروس از راه بینی یا دهان، از طریق قطرات هوا برداشتی از سرفه یا عطسه یا با لمس یک سطح آلوده و سپس لمس چهره فرد وارد بدن شود بر میزان شدت بیماری اثرگذار است.

۴- قدرت ویروس

با گسترش ویروس و تحولات ژنتیکی، تفاوت در بین انواع ویروس کرونا ایجاد می‌شود. جهش‌های ویروسی مهاجم‌تر به طور بالقوه می‌تواند آسیب بیشتری به بافت میزبان یا ایمنی بدن وارد و دسویه‌های ضعیف‌تر، بیماری خفیف‌تری را ایجاد کند.

۵- وضعیت ایمنی بدن افراد

پنجمین متغیر وضعیت ایمنی بدن افراد است که در این زمینه سابقه ابتلا به بیماری‌های عفونی قبلی یک شخص در نحوه واکنش آن‌ها به ویروس یا هر گونه عفونت جدید اساسی است. شبکه ایمنی می‌تواند از بدن در مقابل یک ویروس آشنا به خوبی محافظت کند، اما در برخورد با دشمن جدید، چون سازوکار پاسخ سریع شبکه ایمنی وجود ندارد می‌تواند آسیب جدی‌تری وارد کند.

ترفند

آشپزی

ترفندهای تهیه سس خانگی خوشمزه

دو سس مایونز و کچاپ، مادر تمام سس‌ها هستند یعنی با کمی تغییر در مواد تشکیل دهنده، کم‌وزیاد کردن طعم‌دهنده‌و ادویه‌هایشان می‌توان انواع و اقسام سس‌ها را تهیه کرد. در ادامه به نکاتی برای تهیه این دو سس اشاره می‌کنیم:

● سس مایونز

۱) هنگام تهیه سس مایونز و پس از مخلوط کردن زرده و سرکه، باید روغن را مداوم و آهسته به طوری که روغن حین ریخته شدن به نخی باریک تبدیل شده باشد، افزود زیرا در غیر این صورت سس می‌برد.

۲) خیلی‌ها فکر می‌کنند این سس را فقط می‌توان با دستگاه مخلوط‌کن تهیه کرد در حالی که با

۳) روغن‌های مناسب برای تهیه این سس به ترتیب

اولویت عبارت‌اند از: روغن زیتون بدون بو، روغن آفتابگردان و روغن کانولا. به غیر از این روغن‌ها در تهیه

سس مایونز از روغن دیگری استفاده نکنید.

۴) سفیده تخم‌مرغ در تهیه سس مایونز نباید به کار برده شود زیرا باعث بریدن سس می‌شود و حاصل کار چیزی نخواهد بود که انتظارش را دارید.



۵) برای تهیه سس مایونز، از سرکه سیب و کمی آلبومی تازه استفاده کنید این ترکیب بوی زهم تخم‌مرغ را خواهد گرفت.

۶) سعی کنید از تخم‌مرغ‌هایی استفاده کنید که زرده کم‌رنگ‌تری دارند زیرا زرده پررنگ، رنگ سس را خراب می‌کند و سس زرد خواهد شد.

شباهت‌ها و تفاوت‌های کرونا با چند بیماری پاییزی

علائم بیماری‌ها	مدت زمان علائم	سرفه	خس‌خس سینه	تنگی نفس	درد قفسه سینه	آبریزش بینی	گلودرد	تب	سر درد
ویروس کرونا علائم از خفیف تا شدید	۷-۲۵ روز	رایج (معمولاً خشک)	ندارد	گاهی اوقات	گاهی اوقات	نادر	گاهی اوقات	رایج	گاهی اوقات
سرماخوردگی (شروع تدریجی علائم)	کمتر از ۱۴ روز	رایج (خفیف)	ندارد**	ندارد**	ندارد**	رایج	رایج	در صورت وجود، کوتاه مدت	نادر
آنفلوآنزا (شروع ناگهانی علائم)	۷-۱۴ روز	رایج (معمولاً خشک)	ندارد**	ندارد**	ندارد**	گاهی اوقات	گاهی اوقات	رایج	رایج
آلرژی (شروع ناگهانی علائم)	چندین هفته	نادر (معمولاً خشک مگر این که باعث آسم شود)	ندارد**	ندارد**	ندارد**	رایج	گاهی اوقات (معمولاً خفیف)	ندارد	گاهی اوقات (مرتبط با دردهای سینوسی)
آسم (شروع تدریجی با ناگهانی علائم)	می‌تواند سریع شروع شود یا چند ساعت یا بیشتر طول بکشد*	رایج (می‌تواند خشک یا مرطوب باشد)	رایج	رایج	رایج	ندارد**	ندارد**	ندارد	نادر

* اگر داروهای سریع‌الاث‌ر در بهبودی آسم به شما کمکی نکرد حتماً با پزشک‌تان مشورت یا بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید.

** آلرژی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌توانند باعث آسم شوند که در این صورت ممکن است تنگی نفس، درد قفسه سینه و تنفس سریع را نیز تجربه کنید. فقط کووید ۱۹ است که به تنهایی با تنگی نفس همراه است.

*** اگر به آسم آلرژیک مبتلا باشید، ممکن است همزمان علائم آسم و آلرژی را تجربه کنید.

منابع: CDC, WHO - برگرفته از تبیان