



آنتی کرونا

تازه ترین یافته ها درباره ابتلا به کرونا

تحرک بدنی نداشتن در مقایسه با سیگار کشیدن، چاقی، دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی و سرطان قوی ترین عامل خطر در میان مبتلایان به کروناست. نتایج نشان می دهد بیماری که به طور مداوم تحرک بدنی نداشتند بیشتر از افرادی که دستورالعمل های ورزشی را رعایت می کنند در بیمارستان بستری می شوند یا با ویروس کرونا جان خود را از دست می دهند.

افراد بی تحرک همچنین ۷۲ درصد بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه قرار داشتند. اگرچه هنوز به طور دقیق مشخص نیست چرا این اتفاق می افتد اما فعالیت بدنی منظم باعث بالا رفتن قدرت واکنش سیستم ایمنی بدن و کاهش سطح التهاب می شود؛ دو نقطه ای که ویروس کرونا آن را درگیر می کند.

اداره سلامت بریتانیا به بزرگ سالان توصیه می کند که هر روز تحرک داشته باشند و ۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه با شدت زیاد در هفته ورزش کنند. ورزش منظم سبب کاهش میزان عفونت های تنفسی و ویروسی به طور کلی و همچنین بروز علائم خفیف تر در صورت ابتلا به این بیماری ها می شود.

پزشکی

ویتامین ضد چاقی

نتایج بررسی جدید نشان می دهد، دریافت یک نوع ویتامین در سال اول زندگی می تواند به جلوگیری از چاقی در دوره بلوغ کمک کند. به گزارش فارس، دریافت مقادیر ویتامین دی در سال اول زندگی می تواند به جلوگیری از چاقی در دوره بلوغ کمک کند و میزان کم این ویتامین در طول سال اول زندگی با سندروم متابولیک رابطه معکوس دارد. پژوهشگران دریافتند هر واحد اضافی ویتامین دی در خون یک کودک یک ساله به افزایش کندتر شاخص توده بدنی (BMI) در سنین یک تا پنج سالگی مربوط می شود و خطر ابتلا به سندروم متابولیک هم به میزان قابل توجهی پایین تر است. سندروم متابولیک گروهی از بیماری ها مانند افزایش قند خون، چربی اضافی بدن در اطراف کمر و سطح غیر طبیعی کلسترول یا تری گلیسیرید است که با هم خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.

نکاتی برای مصرف غلات صبحانه

غلات صبحانه بخشی از پروتئین و فیبر روزانه را تامین می کند

اما برای مصرف آن باید به نکات زیادی توجه کرد



تغذیه

غلات صبحانه را می توان به مدت طولانی نگهداری کرد و از طرفی آماده کردن آن برای صبحانه راحت است و طرفداران زیادی هم دارد. این غلات معمولاً به همراه شیر و افزودنی های دیگر مصرف می شود. گفته می شود این غلات انواع ویتامین ها مانند ویتامین B۱۲ را در خود دارد و به همین دلیل مصرف آن برای کسانی که از کمبود ویتامین رنج می برند، می تواند مفید باشد. فرآوری این غلات نیاز به پخت را از میان برداشته و به همین دلیل برای کسانی که مشغله زیادی دارند، مناسب است. در ادامه به نکاتی برای مصرف غلات صبحانه اشاره می کنیم:

● نگرانی درباره سلامت غلات صبحانه

غلات صبحانه که معمولاً گندم و جو است از محصولات کشاورزی تهیه می شود و بعضی این نگرانی را دارند که ممکن است به سموم و آفت کش آلوده باشد. البته در باره برخی محصولات این مسئله ممکن است درست باشد؛ زیرا برخی تحقیقات خارجی نشان می دهد سطح سموم در محصولات بسیاری از شرکت ها بیش از حد استاندارد و برای سلامت مضر است. البته مصرف این سم در دراز مدت اثر می گذارد و همچنین محصولات همه شرکت های تولید کننده چنین مشکلی ندارد.

● نگاه دارنده ها و افزودنی ها

غلات صبحانه در فرایند تولید و افزایش ماندگاری نیاز به نگاه دارنده و افزودنی دارد که ممکن است خطر ابتلا به تومور را افزایش دهد. مشکل سازترین ماده «دی بوتیل هیدروکسی تولوئن» است که باعث افزایش احتمال تومور در نمونه های آزمایشگاهی شده است. جالب است بدانید هر چند که برخی تحقیقات دیگر نشان می دهد که این ماده نه تنها عامل سرطان زایی نیست، بلکه به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند در

سواد سلامت

موکوسل دهانی چیست؟

موکوسل دهانی یک ورم کوچک و پر از مایع است که درون حفره دهان و بیشتر روی لب پایین یا کف دهان ایجاد می شود. این موکوسل با تحریک غده های بزاقی و تولید بیش از حد بزاق، مشکل بلع و جویدن ایجاد می کند. تروما یا همان آسیب به وسیله یک جسم یا ضربه،

کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر باشد! محصولات ی یافت می شود که از ترکیبات مطمئن تر استفاده می کند. به طور مثال برخی شرکت ها از ویتامین «ای»، به عنوان نگاه دارنده استفاده می کنند که با عنوان «ترکیب توکوفرول» ممکن است در فهرست ترکیبات محصول نام برده شود.

● فرایند طولانی فرآوری

یکی دیگر از مواردی که باعث تردید در سلامت غلات صبحانه می شود، انجام فرایندهای متعدد برای تولید محصول است. غلات صبحانه یک غذای فرآوری شده است و به دلیل تغییرات زیادی که در مراحل تولید انجام می شود بالطبع نگرانی را درباره سلامت آن به همراه دارد، اما از آن جا که محصولات سودمند و مقوی هم ممکن است برای غلات صبحانه تولید شود، می توان به ویژگی های غذایی خوب آن هم پرداخت و به موارد زیر اشاره کرد:

● پروتئین و فیبر مناسب

غلات صبحانه حاوی مقدار زیادی پروتئین است و از آن جا که معمولاً با شیر خورده می شود، میزان پروتئین آن

بیشتر هم می شود. در واقع یک کاسه غلات صبحانه همراه شیر می تواند ۹ گرم پروتئین به بدن برساند. اگر غلات صبحانه حاوی مغز یا دانه های روغنی باشد، این مقدار بیشتر هم می شود. بنابراین مسئله اصلی در مصرف غلات صبحانه، انتخاب یک محصول سالم و درست است. برای تهیه غلات صبحانه به فیبر، مواد نگاه دارنده کم و ترکیبات جانبی و فرایند ساخت آن توجه کنید. توصیه می شود غلات صبحانه کم شکر خریداری و در صورت نیاز، شیرینی به شکل های مختلف شیره انگور، شیره خرما و... به آن اضافه کنید.

بهتر است تمام افراد هنگام خریدن غلات صبحانه به جدول ارزش غذایی و مواد تشکیل دهنده آن ها توجه واز خرید محصولاتی که چربی ترانس یا اشباع دارند، خودداری کنند.

غنی سازی، باعث بالا رفتن کالری محصولات غذایی می شود، بنابراین بهتر است در مصرف این محصولات، حد اعتدال را رعایت کنید تا دچار اضافه وزن نشوید. این صبحانه برای کودکان لاغر مناسب تر است.

- ✓ استفاده از خمیر دندان مناسب
- ✓ اهمیت دادن به بیماری های دهان و دندان
- ✓ آرام غذا خوردن
- درمان خانگی با سرکه سیب
- برای این کار لازم است سرکه را با آب مخلوط کنید و دهان خود را با محلول مذ نظر شست و شو دهید.

زیبایی

اسکارها یا جوشگاه ها و راهکار درمان آن ها را بشناسیم

مهاکسنوی

خبرنگار

اسکار یا جوشگاه را همه ما در نقاط مختلف بدن خود داریم. اسکارها به علت های مختلفی مانند آبله مرغان، تصادفات، جراحی های زیبایی، بریدگی، سوختگی یا زدن آکنه به وجود می آید. اگر آسیبی به سطح پوست ما وارد شود، با توجه به عمق آن آسیب و این که لایه های پوست ما را چه میزان درگیر کند، اسکار در پوست به وجود می آید.

برای مثال تبخال که یک ضایع پوستی گسترده نسبت به آبله مرغان است اسکار به جانی گذارد اما آبله مرغان معمولاً اسکار ایجاد می کند که دلیل آن درگیری پوست از نظر عمقی است.

● چرا اسکار دیده می شود؟

وقتی سطح پوست آسیب می بیند، نمی تواند سلول های طبیعی پوست را ترمیم کند. بنابراین یک سری بافت های همنند جایگزین شکل طبیعی پوست می شود. در حقیقت اسکارها به دو صورت مشاهده می شوند اسکارهای برجسته و اسکارهای فرورفته. عمق یا رنگ هر اسکار با بافت کنار آن متفاوت است.

به همین دلیل، ما آن ها را می بینیم پس برای درمان باید عمق یا رنگ آن ها را تغییر دهیم و آن را به بافت کنارش نزدیک کنیم تا اسکار کمتر دیده شود.

● درمان اسکارها

درمان اسکار علاوه بر نوع و عمق زایده، به نوع پوست فرد و نوع ترمیم هم بستگی دارد و روش درمان برای هر فرد با توجه به موارد گفته شده متفاوت است. بعضی اسکارها که به شکل گسترده و وسیع هستند مثل سوختگی ها را فقط با جراحی می توان درمان کرد. اما برای رفع اسکارهایی که وسیع نیستند، اگر برجسته باشند مثل آثار باقی مانده از عمل جراحی زیبایی، از روش پلکسر استفاده می شود.

در این روش، بافت ناخواسته و اضافه را حذف می کنیم و بعد از ترمیم بافت بهتر و صاف تری داریم. برای درمان اسکار فرورفته، می توان از پرکننده یا ژل استفاده کرد. حتی برای یک دستی جای اسکار از چربی خود بدن نیز کمک گرفت و جای فرورفتگی را پر کرد.

در درمان اسکارها مهم ترین نکته، داشتن صبر و حوصله و توقع مناسب است. اگر قصد از بین بردن اسکارهای خود را دارید باید بدانید در یک جلسه درمان نخواهید شد و پس از تکمیل دوره ممکن است بهمودی ۳۰ تا ۷۰ درصدی داشته باشید.

غذای اصلی

دلمه برگ مو، تازه خوری بهاری

- برگ مو - به مقدار لازم
- گوشت چرخ کرده - ۳۰۰ گرم
- برنج - یک پیمانه
- سبزی دلمه (گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون) -
- ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط - دو عدد
- لپه - یک پیمانه
- نمک - به مقدار کم
- مواد لازم برای چاشنی دلمه
- آب - یک پیمانه
- سرکه - نصف پیمانه
- شکر - یک قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار کم



ترفندها

استفاده از مسواک های قدیمی برای تمیز کاری

مسواک چه جدید و چه قدیمی یک برس کوچک و ابزار مناسب برای تمیز کردن گرد و خاک داخل خودرو است. ● **سشوار** با استفاده از مسواک فیلتر پشت سشوار خود را تمیز کنید و بشویید. ● **فیلتر ماشین ظرف شویی** با استفاده از مسواک هر گونه چربی یا لکه روی فیلتر دستگاه را تمیز کنید. ● **تمیز کردن شیارهای پنجره** با استفاده از مسواک می توانید گوشه و کنار پنجره را که جرم و گرد و غبار روی آن باقی مانده، به راحتی تمیز کنید. ● **نکته** دقت داشته باشید مسواک ها را به صورت جداگانه استفاده کنید. مسواک هایی را که برای تمیز کردن جرم از سطوح به کار برده اید، هرگز به ظروف و وسایل آشپزخانه نزنید.

بهترین زمان مصرف شیر؛ صبح یا شب؟

زهر معظمی | متخصص تغذیه

بعضی از ما عادت داریم شیر را صبح میل کنیم و بعضی شب. مهم این است که شیر در سبد غذایی روزانه تان باشد و در هر سنی به اندازه کافی از این نوشیدنی استفاده کنید. مصرف شیر قبل از خواب بسیار مناسب است، البته برای کودکان بهتر است به هنگام صبح باشد چرا که به رشد مغز آن ها کمک می کند.

● میزان مصرف روزانه شیر

- ۱- کودکان زیر هفت سال روزانه یک و نیم تا دو لیوان شیر میل کنند.
- ۲- پسران در سن بلوغ سه لیوان و دختران در سن رشد و بلوغ دو و نیم لیوان شیر بنوشند.
- ۳- بزرگ سالان و سالمندان دو لیوان و زنان شیرده و باردار



سه و نیم تا چهار لیوان شیر در کنار دیگر لبنیات مصرف کنند.

● پیشنهاد

می توانید برای راحت خوردن شیر در طول روز، این میزان را در فواصل مختلف میل کنید. افرادی که دچار دل پیچه و نفخ می شوند، بهتر است شب ها شیر بنوشند.

مصرف شیر به عنوان میان وعده هم بسیار توصیه شده است حتی می توان آن را با غذا و انواع سوپ ها مصرف کرد البته به شرطی که زیاد نجوشد تا خواص آن از بین نرود.

● افزودنی ها به شیر

برای رفع طبع سرد شیر می توان آن را با عسل و دارچین مصرف کرد. مصرف شیر به طور کلی قبل از خواب، علاوه بر این که از نفخ کردن جلوگیری می کند، باعث افزایش آرامش در افراد و جذب بیشتر کلسیم می شود.