

مصرف روغن ماهی که غنی از اسیدهای چرب امگا۳ است، برای بیماران مبتلا به بیماری های التهابی نظیر آسم مفید است. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه نشان می دهد محصولات حاوی اسید چرب امگا۳ به کاهش تولید IgG منجر می شود؛ IgG آنتی بادی است که موجب بروز واکنش های حساسیت زاو علایم آسم در افراد مبتلا به نمونه های خفیف آسم می شود. اسیدهای چرب امگا۳ بعد از هضم به واسطه های خاصی تبدیل می شود که بدون توقف عملکرد سیستم ایمنی، التهاب را متوقف می کند.



# آب شب مانده نخورید!

**مترجم: علیرضا -** همه ما آب از شب گذشته را که روی میز، کنار تخت و میز آشپزخانه قرار داشته است، نوشیده ایم؛ حتی آب بطری را که در ماشین مانده؛ اما آیا نوشیدن این آب برای بدن مضر نیست؟

به گفته متخصصان و به نقل از سایت ام اس ان بدن در طول شب دچار کمبود آب می شود و بیشتر افراد با احساس تشنگی از خواب بیدار می شوند، این موضوع غیر معمول نیست. اما این که آیا می توان آب شب مانده را مصرف کرد یا نه، جای بحث دارد. به احتمال زیاد می دانید که آب بدون سرپوش را نباید نوشید زیرا بهداشتی نیست. گر دوغبار، مواد زائد و حتی پشه ممکن است هنگام شب در آب لیوان بیفتند.

حتی پارچ در بسته یا شیشه آب می تواند ایجاد مشکل کند به این دلیل که پوست ما آلوده به عرق، گردوغبار، سلول های پوست و ترشحات بینی است و زمانی که دهانمان را روی بطری می گذاریم این آلودگی وارد آب می شود.

بزاق دهان نیز حامل باکتری است که باعث آلودگی آب می شودو با دوباره نوشیدن آب باکتری وارد بدن می شود. به گفته متخصصان مراقبت های پزشکی، هنگامی که دهانتان را به بطری آب می زنید سعی کنید آن را در یک نوبت بنوشید و بطری یک بار مصرف را دوباره آب نکنید.

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند بیماران پیوندی، آن هایی که تحت شیمی درماتی قرار دارند و یا افراد مبتلا به اچ ای وی یا ایدز نباید در معرض آب آلوده قرار گیرند. این را هم بدانید که فرقی ندارد آب معدنی باشد یا از شیر آب. زیرا متخصصان بر این باورند که ۲۵ درصد آب معدنی، آب لوله کشی است.

## آب مانده در ماشین

آب باقی مانده در آفتاب گرم مکان مناسبی برای پرورش باکتری هاست به خصوص که از آن استفاده شده باشد. باقرار دادن بطری آب در زیر صندلی ممکن است گرما کاهش یابد، اما باکتری رشد خواهد کرد.

برخی از انواع بطری های پلاستیکی حاوی BPA یا مواد شیمیایی مشابه است که می تواند در آب نشست کند، به ویژه اگر در معرض نور آفتاب قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهد که BPA می تواند با مشکلات مغزی و رفتاری ارتباط داشته باشد. اگرچه FDA اعلام کرده است که سطح انتقال BPA در حدامن است. استفاده از یک بطری بدون BPA می تواند از بروز بیماری مربوط به مغز پیشگیری کند، اما از رشد باکتری جلوگیری نمی کند، به خصوص اگر از یک بطری فلزی، استفاده می کنید.

البته، مصرف آب کافی برای سلامت بدن خوب است، بنابراین لازم است متوجه نشانه های کم آبی بدن باشیم. بنابراین توصیه می شود، دهان را به لبه بطری نزدیک یا بدون ایجاد تماس دهانی آب بخورید یا این که به میزانی که تشنه هستید آب بریزید تا ته لیوان آبی باقی نماند.



## چگونه تری گلیسیرید خون را کاهش دهیم؟

تری گلیسیرید نقش مهمی در سلامت دار د اما سطوح بالای آن در بدن می تواند باعث بیماری قلبی شود که از علل مهم مرگ و میر است؛ بر این اساس، انجام اقدامات ضروری برای پایین آوردن میزان آن و کاهش دیگر عوامل خطر، می تواند احتمال بیماری قلبی را کاهش دهد. مقدار طبیعی که برای سطح تری گلیسیرید در نظر گرفته می شود کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است، سطوح در معرض خطر بین ۱۵۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر و ۲۰۰ تا ۴۹۹ میلی گرم در دسی لیتر سطوح بالاتر تری گلیسیرید است.

### کافه سلامت

### پزشکی

## عوامل بروز دیابت؛ از اشعه تلفن همراه تا ادکلن

مواد موجود در غذاهای صنعتی، اشعه تلفن همراه و حتی استفاده از ادکلن از جمله عوامل ایجاد استرس است و استرس یکی از مهم ترین علل بروز بیماری دیابت شناخته شده است. به گزارش ایران اکونومیست، دکتر علی اکبر موسوی موحدی، رئیس کرسی یونسکو در تحقیقات بین رشته ای در بیماری دیابت، به نقش رادیکال های آزاد در بروز استرس و در نتیجه ابتلا به دیابت نوع ۲ پرداخته است. وی از دیگر نمونه های رادیکال های آزاد در جهان امروز به ادکلن اشاره کرد و گفت: ادکلن دارای ماده معطر شکل بزننی است که رادیکال های آزاد زیادی تولید می کند و بدون اطلاع از این ماده خطرناک و اینکه چه تأثیری روی جسم ما می گذار دو غافل از این که از عوامل بروز دیابت است، به راحتی از آن استفاده می کنیم. موسوی موحدی درباره عوامل ایجاد دیابت و آمار ابتلا به این بیماری اظهار کرد: پس از ۱۵ سال کار تحقیقاتی در حوزه پزشکی، به این نتیجه رسیده ام که دیابت نوع ۲ که بیش از ۹۰ درصد آمار مبتلایان به دیابت را در بر می گیرد، تنها مربوط به قند (انسولین) نیست، بلکه استرس هم در آن نقش بسیار بالایی دارد.

**در جامعه مارادیکال های آزاد زیادی مصرف می شود**

رئیس قطب علمی بیوتر مودینامیک کشور با تأکید بر این که هر جامعه ای که رادیکال های آزاد زیادی مصرف کند، با دیابت مواجه می شود، خاطر نشان کرد: متأسفانه در جامعه مارادیکال های آزاد زیادی مصرف می شود و ایجاد استرس می کند. این استرس تنها مربوط به استرس های روحی و روانی نیست بلکه از انواع استرس ناشی می شود.

**غذاهای صنعتی هم استرس زاست**

به گفته رئیس کرسی یونسکو در تحقیقات بین رشته ای در بیماری دیابت، مردم تصور می کنند تنها ترافیک و عصبانیت استرس زاست؛ اما این گونه نیست حتی غذاهای صنعتی هم استرس زاست.

**در استفاده از گوشی همراه احتیاط کنیم**

موسوی موحدی به نتایج آزمایش های انجام شده تحت نظارت خود در حیطه اشعه های گوشی همراه اشاره و تأکید کرد: این وسیله هم از جمله عوامل استرس زاست.

رئیس شبکه دانشمندان جهان اسلام در دانشگاه تهران با اظهار تأسف از این که چنین اطلاعاتی در دسترس مردم نیست، اظهار کرد: در نتیجه این عدم اطلاع رسانی، مردم از مضرات گوشی همراه و دیگر مواد رادیکال زا بی خبرند و این بی خبری باعث افزایش بیماری هایی مانند دیابت می شود.

دکتر علی اکبر موسوی موحدی اطلاع رسانی را قدم اول در زمینه کنترل دیابت دانست و افزود: هر نهادی که مجوز تلفن همراه را می دهد، باید درباره نحوه استفاده از تلفن همراه و میزان آن بگوید. همان طور که در زمان تجویز دارو پزشک پر هیز های آن را هم برای مراجعه کننده بیان می کند، درباره این وسیله و دیگر مواد و کالاهای رادیکال زا هم باید چنین روندی طی شود.

**لزوم فعال سازی نجوم پزشکی در کشور**

دکتر موسوی معتقد است: حوزه نجوم پزشکی از رشته هایی است که باید در کشور فعال شود. این استاد برجسته برای تشریح لزوم فعال شدن این میان رشته ای در کشور به طرح یک مثال پرداخت و گفت: در کشور های خارجی به ویژه آمریکا، شب های ۱۲، ۱۴ و ۱۵ هر ماه، پرستاران یا از کار فرار می کنند و سر کار نمی آیند یا اضافه کار خود را کم می کنند، چرا که بر اساس آمار در این سه شبانه روز که قرص ماه کامل است و پدیده مد در دریا ایجاد می شود، بر تصادف ترین ایام ماه است، علاوه بر این آمار گرفتگی عروق در این شب ها بسیار بالاست. موسوی موحدی توصیه کرد: در این سه شب غذای چرب نخورید و سعی کنید غذای قیق را جایگزین آن کنید تا به بدنانتان استرس کمتری وارد شود.

پایین آوردن سطح تری گلیسیرید در خون کاهش میزان کالری مصرفی در هر روز است.

همچنین هر نقطه ای بالاتر از ۵۰۰ میلی گرم در دسی لیتر سطحی بسیار بالا به حساب می آید.

## راه های کاهش سطح تری گلیسیرید

برای کاهش گلیسیرید و رسیدن به میزان مطمئن آن در خون، راه های بسیاری وجود دارد، اما ابتدا باید به علت بالا بودن سطح تری گلیسیرید پی برد.

اگر مصرف کالری بیش از مقداری باشد که بدن می تواند بسوزاند، آن گاه باعث تجمع تری گلیسیرید اضافی در بدن می شود و در نتیجه، یک راه

## چرخور اکی هایی مصرف کنیم

به منظور کاهش سطح تری گلیسیرید، باید مراقب تغذیه خود باشید. رژیم غذایی تان باید غنی از مواد مغذی باشد. مصرف مقدار زیاد میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه ها را ه مناسبی برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن و کاهش کالری مصرفی است.



## استیک مرغ با سس انار

### آشپزی من

#### مواد لازم

سینه مرغ - چهار عدد	رب انار - نصف پیمانه
پیاز - یک عدد	آب انار - یک پیمانه
زعفران دم کرده - دو قاشق غذاخوری	سس سویا - دو قاشق غذاخوری
آبلیمو - یک قاشق مرباخوری	نمک، فلفل، ادویه و روغن زیتون - به میزان لازم
نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری	

#### طرز تهیه

سینه مرغ را باز عفزان، پیاز خالی، آب لیمو و کمی روغن زیتون و نمک مزه دار کنید و در یخچال سه ساعت نگه دارید.

سپس از یخچال در آورید و با گوشت کوب مخصوص یا پشت چاقو کمی بکوبید. تا به ر ا داغ کنید و استیک ها را درون تابه قرار دهید، بعد از سه تا چهار دقیقه بر گردانید و طرف دیگر را کیاب کنید. برای تهیه سس کمی روغن در تابه بریزید و آب انار را با نشاسته، سس سویا و رب انار مخلوط کنید و حرارت دهید تا غلیظ شود. استیک را با این سس سرو کنید.

## سوء تغذیه نمایان در صورت

### قرمز پوست:

**علت:** کمبود روی که می تواند آکنه هم ایجاد کند.

**راه حل:** مصرف ماست، گوشت گاو غلف خوار و نخود که منابع غنی از این ویتامین است و در بهبود خلق و خو نیز نقش دارد.

### پوست خشک:

**علت:** کمبود ویتامین A، این ویتامین که رتینول نیز نامیده می شود، در انعطاف پذیری و طراوت پوست، نقش کلیدی دارد.

**راه حل:** مصرف جگر، سیب زمینی شیرین و پنیر که از منابع بسیار عالی این نوع ویتامین است.

### شوره سر:

**علت:** کمبود ماده معدنی به نام بیوتین که در حفظ سلامت مو، ناخن ها و جوانی پوست نقش مهمی دارد.

**راه حل:** مصرف تخم مرغ، شیر، غلات سبوس دار که منابع خوب این ماده معدنی است.

### نازک شدن مو:

**علت:** کمبود بیوتین و ویتامین C، که به سلامت مو کمک می کند.

**راه حل:** مصرف مرکبات، مانند پرتقال و لیمو ترش.

