

ترک ناگهانی ورزش بسیار خطرناک است. از طرفی ورزش سنگین یعنی ورزشی که بیش از حد معمول باشد، نه تنها ارزش درمانی ندارد بلکه سلامت فرد را به طور جدی تهدید می کند. سید جواد علوی کارشناس طب سنتی در گفت و گو با پویادر این باره گفت: ورزش ایجادپلاک های کلسترول را که باعث انسداد شریان ها و افزایش خطر بروز سکته قلبی و مغزی می شود، کاهش می دهد. به گفته علوی ترک ناگهانی ورزش و به ویژه ورزش های سنگین، بسیار خطرناک است؛ بسیار تجربه شده است که این کار باعث افت شدید قوای بدنی و بروز انواع بیماری های می شود.

بخور و نخورهای غذایی برای سلامت باروری

رژیم غذایی متعادل پایه و اساس سلامت زنان و مردان است، اما اطمینان از تامین نیازهای تغذیه ای اختصاصی، در دوران های خاص زندگی نیز بسیار ضروری است. نتایج مطالعات نشان می دهد که افزایش دریافت اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها و مواد معدنی مختلف در بهبود بسیاری از ناخوشی ها و بیماری های زنان موثر است. کاندیدیازیس، سرطان سینه و دهانه رحم و مشکلات دوران قاعدگی را می توان با مداخلات تغذیه ای تا حدی بهبود بخشید و علائم آن را کاهش داد. مطالعات اخیرى که در مورد مردان انجام شده است، فواید رژیم غذایی صحیح را در پیشگیری و درمان ناباروری مردان، از بین رفتن اختلالات مربوط به غده پروستات و بیماری قلبی بیش از پیش روشن ساخته است. رژیم غذایی متعادل پایه و اساس سلامت زنان و مردان است، اما اطمینان از تامین نیازهای تغذیه ای اختصاصی، در دوران های خاص زندگی نیز بسیار ضروری است. زنان جوان باید دقت کنند که کلسیم و آهن کافی دریافت می کنند؛ از طرفی به مردان توصیه می شود که نسبت به دریافت منابع غنی روی و سلنیم دقت کنند. مواد غذایی مفید و غیر مفید:

انبه

فواید: اسپرم را در برابر تخریب رادیکال های آزاد محافظت می کند و احتمالاً از بروز سرطان دهانه رحم در زنان پیشگیری می کند.

مفید برای: مردان با مشکلات ناباروری و زنانی که دارای علائم تغییر اندازه سلول های دهانه رحم هستند.

مواد مغذی: بتا کاروتن

گوشت قرمز بدون چربی

فواید: کاهش خطر کم خونی (آئمی) به ویژه در زنان و تامین کننده مواد معدنی ضروری برای سلامت عمومی سیستم تولید مثلی زنان



مفید برای: زنان و مردان در تمام سنین
مواد مغذی: آهن، سلنیم، وروی

ساردین

فواید: کمک به حفظ جریان خون سالم و بهبود ناتوانی جنسی در مردان

مفید برای: زنان در سنین باروری و مردان در تمام سنین

مواد مغذی: اسید چرب امگا ۳ و کلسیم (در کنسروهای با استخوان)

لیو و سلامت جنسی

فواید: کاهش خطر تولد نوزادان با نقص لوله عصبی و کاهش سطح هموسیستئین خون
مفید برای: زنان در سنین باروری و زنان یائسه که در معرض خطر بیماری قلبی هستند.
مواد مغذی: فولات

عفونت تنفسی خطر بیماری قلبی را ۱۷ برابر افزایش می دهد

به حمله قلبی را بررسی کردند و دریافتند ۱۷ درصد از آن ها در مدت هفت روز قبل از حمله قلبی و ۲۱ درصد یک ماه قبل دچار علائم عفونت تنفسی شده بودند.

گروه تحقیق دانشگاه سیدنی دریافت خطر حمله قلبی یک

طبق یافته های یک مطالعه، خطر حمله قلبی به شدت بعد از عفونت تنفسی افزایش می یابد.

به گزارش مهر، محققان استرالیایی وضعیت ۵۷۸ فرد مبتلا

بیشتر بدانیم

به گفته گروه تحقیق، دلایل احتمالی بروز عفونت تنفسی که موجب حمله قلبی می شود شامل افزایش احتمال لختگی خون، التهاب و مواد سمی آسیب زنده به عروق خونی و تغییر جریان خون است.

هفته بعد از عفونت تنفسی ۱۷ برابر بیشتر است. در دومین تحلیل، محققان بر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی نظیر سرماخوردگی، گلودرد، تب یونجه (زکام بهاره) و عفونت های سینوسی تمرکز کردند.

آشپزی من

خورش بوقلمون

مواد لازم

گوشت بوقلمون - ۳۰۰ گرم
سیب زمینی - دو عدد
شوید خشک - دو قاشق غذاخوری
آب، نمک و زعفران - به میزان لازم

طرز تهیه

گوشت بوقلمون را به تکه های هم اندازه در آورید و به مدت یک ساعت در پیاز و زعفران قرار دهید و در یخچال بگذارید. سپس گوشت را به همراه پیاز و روغن زیتون روی حرارت ملایم بگذارید و تفت دهید، بعد دو لیوان آب به مواد اضافه کنید و بگذارید به مدت ۴۵ دقیقه بپزد تا گوشت نرم شود. آن گاه سیب زمینی و تخم آفتابگردان را اضافه کنید. وقتی گوشت و سیب زمینی پخت و آب خورش غلیظ شد، در ظرف مورد نظرت بکشید و در صورت دلخواه یک قاشق روغن زیتون و شوید روی آن بریزید.



سلامت

خوراکی هایی که بیماری تان را بدتر می کند

توصیه های بسیاری برای بهبود سریع بیماری ها وجود دارد. به طور مثال هنگامی که درگیر بیماری هستید، ویتامین سی مصرف کنید تا قدرت سیستم ایمنی بدنتان افزایش پیدا کند و بیماری سریع تر برطرف شود. در این مطلب چند ماده غذایی را به شما معرفی می کنیم که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند و باعث می شود بیماری تان دیرتر بهبود یابد.

غذاهای سرخ شده:

علاوه بر این که روغن های ناسالم این غذاها، عمرتان را کوتاه می کند، موجب مسدود شدن شریان های قلبی و افزایش کلسترول بد نیز می شود. همچنین التهابات درونی بدنتان را دیرتر برطرف می کند.

گوشت قرمز:

هنگامی که بدنتان دارای یک ویروس، باکتری و بیماری خاصی است، و شما گوشت قرمز مصرف می کنید، التهابی در بدنتان به وجود می آید که باعث می شود، بدن دیگر نتواند با بیماری و باکتری مبارزه کند. همچنین تحقیقات نشان داده است هنگام درگیری با عارضه ای، مصرف گوشت قرمز سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و بیماری دیرتر درمان می شود.

سودا:

آب گازدار یا آب کربناته آبی است که در آن دی اکسید کربن تحت فشار حل شده باشد. آب گازدار یکی از مواد اولیه برای ساخت نوشابه های گازدار

لبنیات:

به گزارش جام جم آنلاین، محصولات لبنی حاوی کازئین است که برای هضم، نیازمند معده ای قوی است. در طول بیماری معده عمل هضم و جذب را به کندی انجام می دهد و ممکن است پسماندهای غذا و ذرات هضم نشده در بدن فساد ایجاد و بیماری تان را تشدید کند.

ذرت:

ذرت به سختی هضم می شود و همان طور که گفتیم در طول بیماری سیستم گوارش به خوبی کار نمی کند و ممکن است در صورت مصرف

این دسته از خوراکی های دیر هضم بیماری تان شدیدتر شود و علاوه بر آن مشکلات گوارشی نیز برایتان در دسرساز شود.



پرسش و پاسخ

دکتر احمد رضا جمشیدی رئیس انجمن علمی روماتولوژی - مهر

مدتی است که دچار علائم «لوپوس» شده ام. آیا درمانی وجود دارد؟

بیماری لوپوس یکی از بیماری های غیر شایع روماتولوژی است. این بیماری روماتیسمی شیوع زیادی ندارد؛ ولی نسبت به بیماری روماتیسمی مزمن و مفصلی، بیماری خطرناک تری است و معمولاً با علائم تب، ضعف عمومی، خستگی و مجموعه ای از علائم پوستی مثل قرمزی پروانه ای شکل روی گونه شروع می شود. به همین علت یک ضایعه پوستی، روی گونه افراد مشاهده می شود. این ضایعه پوستی، روی بینی و دو طرف گونه را می پوشاند و شبیه پروانه می شود. از این رو، نام این بیماری را لوپوس یا پال پروانه ای گذاشتند.

لوپوس اگر چه یک روماتیسم است، فقط به مفاصل و استخوان ها مربوط نمی شود. بیماری خود ایمنی است که می تواند تمام مفاصل بدن را گرفتار کند. تشخیص این بیماری نیاز به توجه خاص دارد. بیماری لوپوس، باید زود تشخیص داده شود، هر چه این بیماری سریع تر تشخیص داده شود، سریع تر درمان می شود.

از این رو، موفقیت درمان آن بیشتر خواهد بود. اگر در مراحل اولیه، این بیماری تشخیص داده شود، قابل درمان است؛ ولی اگر دیر تشخیص داده شود ممکن است درمان آن به طول بینجامد و بیماری مزمن شود و به دنبال خود، مخاطرات جدی تری را به همراه داشته باشد و جان بیمار را به خطر بیندازد.

این بیماری، بر حالات روحی افراد تاثیر می گذارد. از این رو، بیماران باید در آرامش به کارهای روزانه شان بپردازند. درمان های دارویی این بیماران به طور دایمی باید انجام شود. البته بدون نظر پزشک هیچ تغییری در دارو نباید ایجاد شود. باید، مراقب تغذیه بیماران بود. همچنین این افراد باید از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب پرهیز کنند؛ زیرا اشعه آفتاب باعث فعال شدن بیماری می شود.

