

کارشناسان سلامت معتقدند افراد مسنی که سیگار می کشند در مقایسه با همسالان غیرسیگاری خود بیشتر به لحاظ جسمی ضعیف و کم‌بنیه هستند. به گزارش ایسنا، پزشکان انگلیسی اظهار کردند: افراد مسنی که سیگاری هستند در مقایسه با همسالان خود که در گذشته سیگاری می کشیدند و اکنون آن را ترک کرده یا هرگز از محصولات دخانی استفاده نکرده‌اند از نظر جسمی ضعیف‌تر هستند. به گزارش خبرگزاری رویترز، ضعیف و کم‌بنیه شدن با بالا رفتن سن همراه بوده‌و اجتناب‌ناپذیر است. علایم آن نیز شامل کاهش وزن، خستگی، کاهش سرعت راه رفتن و پایین آمدن سطح فعالیت جسمی است.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارو توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« دکتر سید سعید اسماعیلی – پزشک متخصص طب سنتی درباره خواص گوجه و خیار و این که مصرف آن برای

چه افرادی مناسب است، توضیح دهید؟

ج: گوجه و خیار طبیعت سرد دار د و مصرف آن مناسب فصل های گرم سال است و برای افرادی که مزاج گرم و خشک و گرم و تر دارند، به ویژه افرادی که دچار غلبه صفر هستند مناسب است . همچنین برای افرادی که به ویژه در تابستان خارش بدن ، خشکی و عطش زیاد دارند، مصرف خیار، کاهو، اسفناج و بعضی بذر های گیاهی مانند خرفه مناسب است و باعث کاهش عطش و خارش بدن می شود.

« دکتر حسن اکبری متخصص آسیب شناسی، دانشیار پاتولوژی و محقق طب سنتی – کافه پزشکی

مصرف گوجه فرنگی خام می تواند به بروز حساسیت منجر شود و حتی ممکن است موجب بروز آنافیلاکسی شدید شود، به ویژه این موضوع در بچه ها و افراد مستعد به حساسیت بیشتر دیده می شود. از لحاظ علمی گوجه فرنگی به علت این که میزان قند و شیرینی بسیار کمی دارد جزو تره بار محسوب می شود و نه میوه و به اشتباه برخی افراد این گیاه را جزو میوه ها آورده اند که باید اصلاح شود.

شاید تبلیغات بسیار غر ب روی مصرف گوجه فرنگی و تعریف و تمجیدهای اغراق آمیز از این گیاه باشد اما مقالات غربی هم به وجود گلیکوآلکالوئید سمی در این گیاه اذعان دارند که باعث ایجاد مسمومیت های خفیف مزمن در مردم جهان و کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود. گفته می شود مصرف زیاد گوجه فرنگی با بیماری های خودایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و ام اس و حتی سرطان در ارتباط است. همچنین رب گوجه فرنگی با توجه به این که تغلیظ شده چندین کیلو گرم گوجه فرنگی است، می تواند تجمع سم گلیکوآلکالوئید یا توماتین را به چندین برابر افزایش دهد بنابراین توصیه ما مصرف فلفل سیاه و زرد چوبه به عنوان طعم دهنده و رنگ زا در غذاهاست ضمن این که باید بدانیم زردچوبه و فلفل سیاه هر دو به شدت ضد سرطان، ضد پوکی استخوان، ضد روماتیسم و مقوی معده و قلب است.

بنابر این مصرف سایر محصولات گوجه فرنگی مانند آب گوجه فرنگی و ترشی گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی نیز به علت دارا بودن گلیکوآلکالوئید توصیه نمی شود. همچنین در کنار کباب ها به جای گوجه فرنگی کبابی می توانید از پیاز کبابی که سیخ شده و روی زغال کباب شده و یا از ریحان و سماق استفاده کنید.

سلامت



سوپ چربی سوز رژیمی

کلم – یک عدد
پیاز – ۶ عدد
کرفس – یک دسته
فلفل سبز – ۲ عدد

کلم، پیاز، کرفس و فلفل سبز ها را خرد کنید و آن ها را داخل قابلمه بریزید. این سبزی ها را با حرارت ملایم حدود پنج دقیقه بپزید و سپس هشت فنجان آب داخل قابلمه بریزید به طوری که روی سبزی ها را کاملاً بپوشاند و حرارت را زیاد کنید تا آب بجوشد. بعد از این که آب به جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. سوپ شما بعد از ۳۰ دقیقه آماده خوردن است اما اگر می خواهید طعم بهتری داشته باشد بهتر است حدود دو ساعت روی شعله بسیار کم بماند. قبل از سرو کردن سوپ کمی نمک و فلفل و یک دوم قاشق چای خوری پودر سیر به آن بیفزایید.

روش تهیه

بررسی مشکلی شایع در میان کودکان و نوجوانان

رشد می‌کنم پس درد می‌کشم!

مهین ساعدی – کودکان و نوجوانان اغلب دردهای رشدی را در ساق پاها، پشت زانو و در عضلات خود احساس می کنند. معمولاً این دردها در اواخر بعد از ظهر یا در ساعات اول خواب شبانه ظاهر می شود و تا نزدیکی های صبح هم ادامه دارد.

ممکن است درد خفیف باشد یا فرد از شدت درد از خواب بیدار شود. دکتر امیرضا کچویی متخصص جراح استخوان و مفاصل (ارتوپد) با بیان این که برای تشخیص دردهای رشدی حتماً باید معاینه کامل پزشکی و حتی رادیولوژی (عکس برداری) کامل انجام شود، در گفت وگو با خبرنگار زندگی سلام می گوید: اگر بعد از این مراحل علت خاصی برای بیماری پیدا نکردیم، می توانیم از دردهای رشد صحبت کنیم.

وی ادامه می دهد: برخی دردها مربوط به فعالیت و تحرک زیاد کودکان و نوجوانان است که موجب خستگی های فراوان می شود یا در بعضی موارد تحرک زیاد به آسیب های جسمی منجر می شود که فرد در همان لحظه متوجه آن نمی شود.

ز دردهای رشد چه می دانید؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به دوره رشد سریع جسمی نوجوانان، اضافه می کند: دوره رشد سریع استخوان معمولاً دو سال آخر قبل از بلوغ اتفاق می افتد که در دختران بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی و در میان پسر ها بین ۱۴ تا ۱۶ سالگی دیده می شود. در این دوران، استخوان خیلی سریع رشد می کند، اشتباهی نوجوان زیاد می شود و چون تنظیم طول عضله و استخوان کار سختی است، دردها بیشتر نمود پیدا می کند و کم و بیش به صورت مبهم احساس می شود.

عضو شورای عالی مرکز تحقیقات ارتوپدی و ترومای دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این که بیشتر دردها به دلیل رشد عضلات است تا استخوان ها، می گوید: بیشترین درد، در اندام ها، دست ها، پاها، زانو، پشت پاشنه پا، عضلات ران و ساق یا مشاهده می شود چون بیشترین میزان فعالیت هم در این نقاط انجام می گیرد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر تاثیر مثبت ورزش در کاهش دردهای رشدی می افزاید: دردهای رشد معمولاً به صورت خستگی های مزمن یا احساس کوفتگی در کل بدن است و اگر دردی به صورت منطقه ای در نقطه های خاصی از بدن احساس شود، حتماً باید معاینه کامل و عکس برداری انجام شود تا در آینده تبعاتی به همراه نداشته باشد.

وی با اشاره به این که در سن رشد، سوخت و ساز بدن زیاد است، ادامه داد: در این دوران تغذیه غنی و مناسب اهمیت زیادی دارد؛ رژیم غذایی کودک و نوجوان باید سرشار از کلسیم و فسفر باشد که به راحتی روی استخوان بنشینند و جذب شود به طور مثال، لبنیات منبع کامل کلسیم است ولی تنها با تحرک و فعالیت روی استخوان می نشیند.

چطور پاها ضربدری یا پراتنتزی می شود؟

وی درباره زاویه دار شدن پاها در نوجوانان هم می گوید: داشتن پا های پراتنتزی و ضربدری تا سن خاصی در افراد طبیعی است و جزو مراحل رشد



جسمی به حساب می آید، پا های پراتنتزی در یک یا دو سالگی طبیعی است و نیاز به هیچ اقدامی ندارد، به همین ترتیب، داشتن پا های ضربدری در ۳ تا ۴ سالگی طبیعی است و نیاز به درمان ندارد.

متخصص جراح استخوان و مفاصل در این باره ادامه می دهد: البته باید دقت کرد که هر دو پا کاملاً قرینه باشد و به صورت غیر طبیعی با یک طرفه کج نباشد. این مسئله معمولاً تا ۱۲ سالگی ادامه خواهد داشت و بعد از آن پاها باید شکل و حالت عادی داشته باشد. هر چند این عارضه در هر سنی به صورت خفیف و شدید دیده می شود که در حالت شدید آن گاهی نیاز به جراحی احساس می شود.

اگر نابهنجاری در پاها شدید باشد، امکان عمل جراحی حتی در سنین رشد هم وجود دارد، به این صورت که برای مدت کوتاهی رشد را متوقف می کنیم و با جراحی به حالت مناسب برمی گردانیم.

درمان دردهای رشدی چیست؟

والدین نمی توانند از دردهای رشدی جلوگیری کنند، ولی می توانند با قرار دادن حوله گرم یا بطری آب گرم روی ناحیه دردناک، ماساژ و استفاده از مسکن با تجویز پزشک، به تسکین ناراحتی فرزندشان کمک کنند. (به هیچ وجه از آسپرین برای کاهش درد کودکان استفاده نکنید، زیرا می تواند به بیماری نادر ولی بالقوه مهلکی به نام سندروم ری منجر شود.)

به گزارش بی بی ستر، انجام روزانه برخی از تمرین های کششی ملایم ممکن است برای کودکان مفید باشد.

همچنین در زمان بروز درد نیز، کودکان را به انجام حرکات کششی تشویق کنید و در صورتی که درد شدید باشد، برای اطمینان یافتن از وجود نداشتهن بیماری جدی دیگری، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نان جو سیوس دار باعث کاهش قند و فشار خون می‌شود

تغذیه

فیبر موجود در نان جو سیوس دار برای کاهش قند خون، فشار خون، کلسترول و تری گلیسیرید مفید است و باعث افزایش HDL می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی درباره نان جو و خواص متعدد آن اظهار کرد: فیبر موجود در نان جو سیوس دار برای کاهش قند خون، فشار خون، کلسترول و تری گلیسیرید مفید است و باعث افزایش HDL می شود. مصرف سوپ جو بدون رشته حاوی مقداری زیره، باعث افزایش شیر مادر در دوران شیردهی خواهد شد. همچنین نان جو با به تأخیر انداختن روند تخلیه معده، باعث توازن قند خون، تعادل ترشح انسولین و افزایش احساس سیری می شود و برای کاهش اشتها و کاهش وزن مفید است.

نتایج مطالعات نشان می دهد، رژیم غذایی با قندهای ساده و چربی پایین نیز در افزایش چربی خون (تری گلیسیرید) نقش مؤثری دارد. افزایش مصرف غذاهای لطیف و خون ساز مثل زرده تخم مرغ عسلی، آبگوشت گوسفند بدون چربی، شیر انگورو مربای هویج در روزهای نزدیک به قاعدگی و روزهای خون ریزی برای حفظ سلامت زنان ضروری است.

اگر افراد در سنین کودکی تحرک و ورزش کافی نداشته باشند، در سنین نوجوانی و جوانی بیشتر از دیگران با خطر بروز مشکلات روانی مثل اضطراب و افسردگی روبه‌رو خواهند شد. همچنین افراد در دوره میان سالی باید مصرف غذاهای مولد سودا مثل غذاهای حاوی گوشت گاو یا عدس یا کلم را محدود کنند تا از کاهش دهنده تا از بیماری های سوداوی در امان بمانند. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: مصرف مداوم آب میوه‌ها به ویژه آب میوه‌های حاوی قند بالا، از عوامل بروز اسهال مزمن در کودکان است.

نشانه‌های اصلی کمبود آب بدن

بیشتر بدانیم

کمبود آب، سلامت بدن را به خطر می اندازد و می تواند به لخته شدن خون منجر شود. گفته می شود کم آبی یکی از دلایل صرع محسوب می شود.

نتایج بررسی ها نشان می دهد، کمبود آب حتی به میزان کم، باعث کاهش انرژی و بد خلقی می شود. به همین علت باید آب کافی مصرف کرد و کم آبی بدن را به موقع تشخیص داد اما علایم کم آبی بدن، همیشه تشنگی و خستگی مفرط نیست. علایم دیگری نیز وجود دارد که کمتر شناخته شده است.

به گزارش آفتاب هوس کردن شیرینی، بروز سردرد، تب و لرز، گرفتگی عضلات، خشکی پوست و بوی نامطبوع دهان از علایم دیگر کمبود آب در بدن است.

آزمایشی برای تشخیص کم آبی بدن

پوست پشت دست را با دو انگشت به اندازه نیم تا یک سانتی متر به سمت خود بشکشد و رها کنید. باید در عرض چند ثانیه پوست به جای خود برگردد. بازگشت کند پوست به جای خود نشانه کم آبی است.

اگر بدن آب کافی داشته باشد، رنگ ادرار شفاف است. زرد یا نارنجی بودن ادرار نوعی اختلال است.

راهی برای بهتر رنگ دادن زعفران

ترفندها

(پنج شبیه‌ها)

برای این که زعفران شما بهتر رنگ بدهد می‌توانید از روش زیر کمک بگیرید: درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده ریخته ۲ قاشق غذاخوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از این که برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید. با دم کشیدن برنج زعفران هم دم می‌کشد و بهتر رنگ می‌دهد.

درخشان کردن موها با دستوری شگفت‌انگیز

پوست و مو

(پنج شبیه‌ها)

شما می‌توانید از روش‌های کاملاً طبیعی برای درخشان کردن موهای تان استفاده کنید. باید یاد بگیرید که چگونه از مواد طبیعی داخل خانه بتوانید استفاده در ست و بهینه کنید.

استفاده از چای بابونه

۱. یک عدد چای کیسه‌ای بابونه را دم کنید برای این کار از سه تا چهار لیوان آب برای جوش آوردن چای بابونه استفاده کنید. بعد از دم کشیدن چای بابونه صبر کنید تا خنک شود. توجه داشته باشید که چای دم کشیده گرم نباشد. همین که دست‌تان دمای آن را تحمل می‌کند، کافی است چون قرار است این مایع روی پوست سرتان ریخته شود.

۲. وقتی چای بابونه خنک شد آن را به آرامی روی موهای تان بریزید به نحوی که تمام موی سر شما به این محلول آغشته شود. موهای می‌توانید این محلول را در نواحی خاصی از سرتان یا روی رشته‌ای از موهای تان که دوست دارید درخشان و بهتر دیده شود، بریزید. این کار بستگی به خودتان دارد.

۳. بعد از این که موهای تان به چای بابونه آغشته شد. برای تأثیر گذاشتن آن روی موهای تان زیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید و اجازه دهید تا موهای تان زیر نور خورشید خشک شود. زمان دقیقی برای نشستن زیر نور خورشید وجود ندارد. بسته به میزان تحمل تان هر چه قدر بیشتر بنشینید بهتر است.

۴. در این مرحله موهای خود را به خوبی و بدون شوینده بشویید، به نحوی که هیچ اثری از چای بابونه روی آن باقی نماند. بعد از خشک شدن موها شما اثراتی از درخشندگی را روی موهای تان مشاهده خواهید کرد.

۵. اگر مراحل بالا را تکرار کنید به مرور زمان نتیجه بهتری از این روش خواهید گرفت.