

افرادی که بنیه ضعیفی دارند مثل بیماران قلبی، ربوی، کبدی و مبتلایان به بیماری های مزمن، افراد کم خون و کم توان، افرادی که افراط در آمیزش جنسی دارند و همچنین کسانی که پر خوری می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به آنفلوآنزا هستند. به گزارش پویا، محمد انصاری پور دستیار تخصصی طب سنتی در باره تفاوت های سرماخوردگی و آنفلوآنزا اظهار کرد: آنفلوآنزا با علائم تب، سرفه و آبریزش بینی و بدن در در بوز می کند که شبیه سرماخوردگی است ولی علائم آن شدیدتر است. شروع آنفلوآنزا بسیار سریع و حاد است به گونه ای که بیمار تاریخ بروز بیماری و حتی ساعت شروع آن را ذکر می کند اما در سرماخوردگی علائم به تدریج شروع می شود.

غذاهایی برای تولید هموگلوبین



همه ما با کم خونی یا آنمی آشنا هستیم؛ شرایطی که در آن تعداد گلبول های قرمز خون به پایین تر از سطح عادی افت می کند. افرادی که از این شرایط رنج می برند به طور معمول ظاهری رنگ پریده دارند و تنگی نفس، کاهش اشتها و خستگی را تجربه می کنند.

دلایل مختلفی مانند کمبود مواد مغذی، بارداری، سرطان، اختلالات مرتبط با مغز استخوان یا کلیه قاعدگی می تواند زمینه ساز ابتلا به کم خونی شود. بدن انسان به میزان مشخصی از اکسیژن برای عملکرد درست نیاز دارد، اما از دست رفتن خون ظرفیت حمل اکسیژن را کاهش می دهد، این عامل می تواند آسیب جدی به سلامت ما وارد کند.

به طور میانگین، مقدار استاندارد هموگلوبین در یک مرد بزرگ سال ۱۴-۱۸ g/dl و برای زنان ۱۲-۱۶ g/dl است. در صورتی که از مایش خون میزان پایین هموگلوبین را نشان دهد، باید به سرعت با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است مصرف مکمل آهن برای جبران کمبود موجود تجویز شود. جدا از مصرف مکمل ها برخی مواد غذایی نیز می تواند به بهبود سطوح خون در بدن کمک کند که با برخی از آن ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزی های سبز برگ

سبزی هایی مانند اسفناج، برگ شنبلیله و گوجه فرنگی برای بیماران مبتلا به کم خونی مفید است. برای جبران کمبود آهن می توانید این سبزی ها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. همچنین، مصرف بروکلی را فراموش نکنید زیرا سرشار از آهن، منیزیم، ویتامین های A و C است.

چغندر

یک لیوان آب چغندر حاوی ۱/۱ میلی گرم آهن است و به افزایش تعداد گلبول های قرمز خون کمک می کند. به گزارش عصر ایران به نقل از ‘بولد اسکای’، چغندر حاوی اسید فولیک است که میزان هموگلوبین را افزایش می دهد و سرشار از ویتامین C، بتاسیم، آهن و فیبر نیز است.

ارتباط کوتاهی قد دختران ایرانی با ورزش

سلامت

ورزش کردن و مهم تر از آن انتخاب صحیح رشته ورزشی در سنین رشد دختران، بر افزایش قد آنان تاثیر دارد.

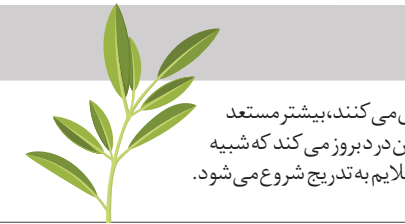
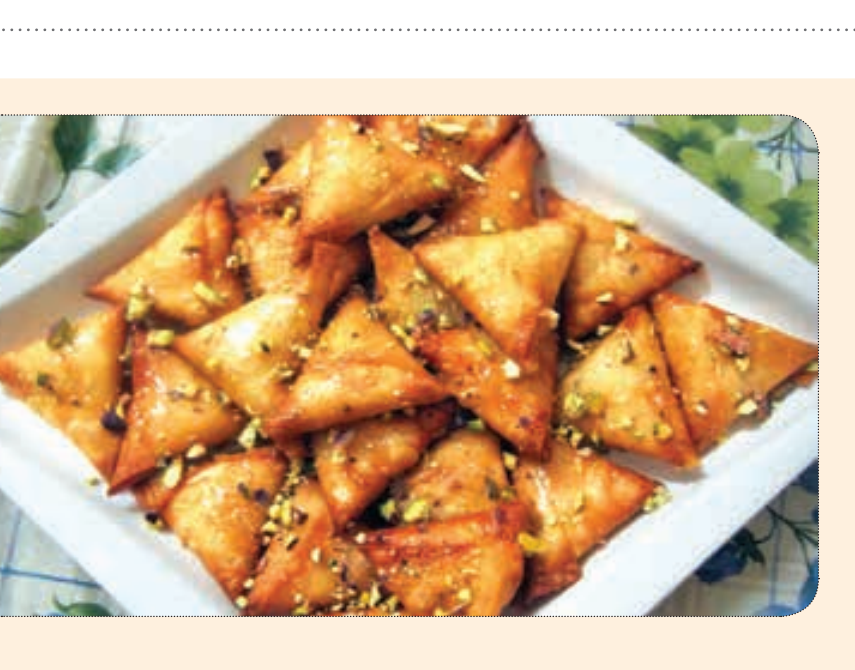
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر احمد باقری مقدم متخصص طب ورزش اظهار کرد: دختری که از دوران کودکی اضافه وزن دارند، رژیم غذایی ندارند و ورزش مناسب سن شان را نیز انجام نمی دهند، به دلیل رشد زیاد غضروف، صفحه رشد استخوانی شان زودتر بسته می شود و قد و قامت کوتاه تر ی نسبت به افراد عادی خواهند داشت.

بی حسی دست و پا شایع ترین علامت «ام اس»

بیشتر بدانیم

شایع ترین علامت بیماری ام اس گزگز کردن پای بی حسی دست و پا است. به گزارش مهر، دکتر مهدی وحید دستجردی با بیان این که بیماری ام اس مربوط به کشورهای اسکاندیناوی و نژاد سفیدپوست است، افزود: وقتی در باره ام اس صحبت می کنیم تاکید ما بر علائم شروع بیماری است، چون پیشگیری خاصی ندارد.

البته این بیماری عوامل خطر دارد، ولی در اختیار خود فرد نیست. یکی از عوامل خطر آن نژاد است و این که در خانم ها و در سنین جوانی بیشتر اتفاق می افتد ولی استرس باعث بیماری ام اس نمی شود. وی درباره علامت آغاز بیماری ام اس گفت: خیلی از کسانی که مراجعه می کنند چون در باره تاری



پرسش و پاسخ مصطفی فاطمی دندان پزشک - فارس

سوال: ویژگی های خمیر دندان مناسب چیست؟

ج: فشار آوردن بی جاری دندان و حرکات نامربوط حتی با بهترین مسواک و خمیر دندان بسیار مضر است و همچنین زمان مسواک زدن باید حدود ۳ تا ۵ دقیقه در نظر گرفته شود.

خمیر دندان ماده ای است که ترکیبات متفاوتی دارد. یکی از اصلی ترین مواد آن پاک کننده است که باعث کف کردن خمیر دندان می شود. از ترکیبات دیگر خمیر دندان می توان به مواد ساینده آن اشاره کرد که از موادی مثل اکسید سیلیس و آلومینیم در آن استفاده می شود. به جز این ها خمیر دندان از مواد طعم دهنده و قوام دهنده برای شکل خمیری تشکیل شده است. بعضی مواقع به جای استفاده از پاک کننده های اکسید سیلیس یا آلومینیم به عنوان افزودنی از کربن با منشأ گیاهی استفاده می کنند. زغال اثر فیلتر کنندگی و نیز جذب موادمسمی را دارد و در خمیر دندان به این منظور به کار می رود؛ البته آن قدری که مسواک زدن درست و اصولی در حفظ سلامت دندان مهم است، برند خمیر دندان مهم نیست.

در مواد تشکیل دهنده خمیر دندان از طعم هایی استفاده می شود تا خوشایند باشد، علاوه بر این مواد افزودنی را با درصدهای مشخص استاندارد شده برای جلوگیری از پوسیدگی به آن اضافه می کنند.

خمیر دندان های ژله ای که سازمان غذا و دارو تولید آن ها را کنترل می کند هولوگرام دار و بدون ضرر است و شکل ظاهری ژله ای آن نوعی تبلیغ محسوب می شود.

هفته دهم بارداری

شما باید او را از این هفته با نام جدیدش «جنین» صدا بزنید. دختری پسر کوچولوی شما اکنون تقریباً بیشتر اندام ها را دارد. در حقیقت دوران روپایی زمانی است که بیشتر اندام های بدن او شکل می گیرد و به همین دلیل در این دوران تماس نداشتن با عوامل خارجی از اهمیت زیادی برخوردار می شود.

اگر نگاهی به اندام داخلی این کوچولوی هشت گرمی بیندازید خواهید دید که ریه و روده ها، مغز و کلیه ها در حال کار هستند. جنین هنوز سر بزرگی دارد و تقریباً بقیه اندام هایش به اندازه سرش رشد نکرده است. اگر چه غضروف های جلوی سر به تدریج در حال تبدیل شدن به استخوان است، اما هنوز هم نرم و حساس است و خیلی راحت می توان تقسیمات مغزی او را دید.

انگشتان دست و پاهایش دیگر شبیه به پاهای اردک نیست، موهایش را اگر ببینید بیشتر قربان صدقه اش می روید. کرک های نازک روی هلوراالمس کرده اید، موهای جنین شما در این هفته همان وضعیت را دارد. خیالتان هم که از غذا و اکسیژن کودک راحت است جفت که هنوز خودش در حال رشد است، آب و غذای کودک شما را فراموش نمی کند و درست سر ساعت زمانی که شکم جنین شکموی شما سر و صدا به راه می اندازد، مواد غذایی لازم را به بدن جنین می رساند.

هنگام بارداری لته های برخی مادران حالت شکننده پیدا می کند و دچار خون ریزی می شود و زمینه را برای ابتلا به آلودگی ها فراهم می کند. برای جلوگیری از این مشکل هر روز حداقل دو بار به مدت ۳ دقیقه مسواک بزنید و از نخ دندان نیز به طور مرتب استفاده کنید. مسواک شما باید کوچک و نرم باشد. دقت کنید که غرغره کردن آب نمک التهاب لته ها را کمتر می کند. برای کاهش این مشکل از خوردن شیرینی و غذاهای چسبنده خودداری کنید.

اگر در خانواده تان فردی مشکل ژنتیکی داشته است حتماً از پزشک خودتان درباره آزمایش CVS پرس و جو کنید. این آزمایش برای افرادی تجویز می شود که مشکلات ژنتیکی در خانواده دارند و در هفته های ۱۰ تا ۱۲ آن آزمایش برای بررسی جنین انجام می شود. البته این آزمایش برای زنان باردار بالای ۳۵ سال نیز توصیه می شود.

فرمول غذایی برای گردش بهتر خون!

برخی افراد همواره از سردی دست و پای خود شکایت دارند. هر چند می توان با استفاده از یک وسیله گرمایشی این حالت را تا حدودی برطرف کرد، اما برای در مان ریشه ای باید عملکرد دستگاه گردش خون بدن تقویت شود. برخی مواد غذایی نیز می تواند به افزایش گردش خون شما کمک کند.

ماهی سالمون

اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در گوشت ماهی سالمون به عنوان یک رقیق کننده خون عمل می کند و در صورت مصرف منظم می تواند از تشکیل لخته های خون جلوگیری کند. هر هفته دو یا سه وعده ماهی سالمون مصرف کنید یا مصرف روزانه مکمل DHA، را پس از مشورت با پزشک مد نظر قرار دهید.

سیر

سیر می تواند نقش مهمی در حفظ سلامت قلبی عروقی انسان داشته باشد، زیرا از ویژگی های رقیق کنندگی خون برخوردار است، از این رو خطر حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

زنجبیل

پژوهش نشانان می دهد مصرف منظم زنجبیل می تواند میزان کلسترول را کاهش دهد و از لخته شدن خون پیشگیری کند. برش های زنجبیل تازه را می توانید در یک لیوان آب جوش بیندازید و پس از گذشت چند دقیقه از یک چای زنجبیل مفید لذت ببرید.

شکلات تلخ

نتایج مطالعه ای که موسسه ملی خون، قلب و ریه آمریکا انجام داد، نشان می دهد مقدار یک ترکیب لخته کننده خون به نام ترومبوکسان در ادرار افرادی که شکلات بیشتری مصرف کرده بودند، نسبت به آن هایی که علاقه ای به شکلات نداشتند، کمتر بوده است.

رژیم غذایی اضافه شود، چندان جای شگفتی ندارد.

غلات کامل

جو و جو دوسر از جمله غلات کامل است که می توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. این غلات کامل سرشار از آهن است و به افزایش سطح هموگلوبین کمک می کند.

مغزهای خوراکی

مغزهای خوراکی می تواند میان وعده های فوق العاده باشد. مغزهای خوراکی مانند بادام زمینی، بادام هندی، فندق و گردو سرشار از آهن است که می تواند به بهبود سطح هموگلوبین در بدن کمک کند. ۳۰ گرم از مغزهای خوراکی می تواند سه میلی گرم آهن در روز را تامین کند.



نشانگرهای تغذیه ای راهنمای انتخاب سالم ترین محصولات غذایی

نسترن محمدی کارشناس سازمان غذا و دارو گفت: چراغ راهنمای تغذیه ای که روی محصولات غذایی نصب شده به مصرف کننده کمک می کند سالم ترین محصول غذایی را بر اساس شرایط خود انتخاب کند. به گزارش اپلنا، وی افزود: باید توجه داشته باشیم مصرف سه ماده غذایی پر خطر برای سلامت که موجب بیماری های مرتبط و مزمن مثل دیابت، چربی خون، پرفشاری و کبد چرب می شود در کشور ما بسیار رایج شده و بهتر است از مصرف غذاهای چرب، شیرین و شور پرهیز شود. برای غذاهایی که نیاز به سرخ شدن دار د باید از روغن سرخ کردنی و برای غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارد بهتر است از سایر روغن ها مثل روغن ذرت و آفتابگردان استفاده شود.
وی اظهار کرد: محصول داغ و گرم نباید در کیسه فریزر نگهداری شود.

تغذیه

بکشد.

تاری دیدی که در بیماری ام اس بروز می کند از یک چشم آغاز می شود؛ یعنی یکی چشم از چند روز یا چند ساعت شروع به تار شدن می کند. این چشم آن قدر تار می شود که فرد طی مدتی اصلا قادر به دیدن نیست. همچنین وقتی چشم را حرکت می دهد مقداری درد هم دارد و کاملاً مشخص است که شخص با یک چشم همه چیز را می بیند ولی با چشم دیگر نمی بیند. ضعفی که در بیماری ام اس داریم به معنی کاهش قدرت است؛ یعنی قدرت بدنی کاهش می یابد و بیمار توانی ندارد. این ضعف نشانه ام اس است. حتی ممکن است هر دو پای یک طرف بدن، قدرت خود را یک باره از دست بدهد.

آشپزی من

سمبوسه پنیر کودک

مواد لازم

پنیر خردشده - یک لیوان
مغز گردوی خرد شده - نصف لیوان
نعناع خرد شده - به مقدار لازم
نان لواش - به مقدار لازم

روش تهیه

ابتدا در ظرف مناسب پنیر را با نعناع خرد شده و مغز گردو مخلوط می کنیم. سپس نان ها را مستطیل شکل از طول برش می زنیم. بعد نان را به صورت سمبوسه در می آوریم و کمی از مواد را داخل سمبوسه می ریزیم. کمی آرد خمیر می کنیم و سمبوسه را می بندیم و در روغن سرخ می کنیم. سمبوسه ها را در صافی می ریزیم تا روغن آن برود سپس سمبوسه ها را در عسل می زنیم و در ظرف می چینیم. از این سمبوسه می توانیم برای صبحانه کودک نیز استفاده کنیم.