



کمبود ویتامین D چه عوارضی

برای سلامت بدن به دنبال دارد؟

ویتامین D زمانی در بدن ساخته خواهد شد که فرد در معرض نور آفتاب قرار گرفته باشد، اما این امر در بین ایرانیان چندان اتفاق نمی افتد و بیشتر افراد کمبود این ویتامین را دارند.

وجود میزان کافی از این ویتامین در خون، به دلایل متعددی اهمیت دارد چراکه این ویتامین علاوه بر سلامت استخوان و دندان می‌تواند بدن فرد را در برابر سرطان، دیابت نوع یک و ام اس محافظت کند.

علائم و عوارض کمبود ویتامین D

تعریق سر یکی از علائم اولیه در کمبود ویتامین D است و از علائم دیگر آن می توان به زودبه‌زود مریض شدن، احساس خستگی در اکثر مواقع، دردهای استخوانی و عضلانی، خلق افسرده، تاخیر بسته شدن زخم ها و ریزش مو اشاره کرد.

درمان

درمان کمبود این ویتامین روش های مختلفی دارد؛ یکی از راه‌های تامین این ویتامین D از طریق تغذیه است. خوردن مواد غذایی که از نظر منابع ویتامین D غنی هستند، چه مواد غذایی که به طور طبیعی دارای این ویتامین هستند و چه ماد غذایی غنی شده با این ویتامین می‌تواند برای افراد مفید باشد.

این مواد غذایی شامل زرده تخم مرغ، ماهی‌های چرب مانند سالمون و تن، جگر گوساله یا برخی از انواع پنیر و همچنین لبنیات، غلات، آبمیوه یا سایر نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده (مانند شیر بادام) است.

کمبود ویتامین D چه عوارضی دارد

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز راه مناسب دیگری برای رساندن ویتامین D به بدن است. اگر از آن دسته افرادی هستید که همیشه از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنند، در ابتدا ممکن است این کار برای تان کمی دشوار باشد، ولی خوب است اگر بتوانید سه بار در هفته و هر بار ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید، این کار می‌تواند به شما کمک کند تا کمبود ویتامین خود را جبران کنید علاوه بر آن تزریق آمپول یا مصرف قرص این ویتامین می تواند تاثیر گذار باشد.

هیچ کس در برابر کروناویروس مصون نیست

یکی از استادان طب متابولیک در دانشگاه گلاسکو اسکاتلند معتقد است که خطری برای افرادی که وزن طبیعی دارند در مورد ابتلا به کروناویروس وجود ندارد. اظهارات او به دنبال چندین پست در فیس بوک است که ادعا می کنند برخی از خصوصیات سالم مردم از COVID-۱۹ محافظت می کنند. در یکی از پست های او آمده است: "این ویروس فقط باعث ابتلا افراد چاق می شود که هرگز سعی به کم کردن وزنشان نداشته اند و یا یک روز در زندگی خود کار نکردند."

او می گوید افراد سالم با وزن طبیعی دارای سیستم ایمنی قوی هستند که با مدیریت وزن و اجتناب از غذاهای فرآوری شده، نوشیدن الکل، مرتب ورزش کردن، خوب خوابیدن، استفاده از آفتاب روزانه، مصرف نکردن شکر در واقع سیستم ایمنی بدنشان وظیفه خود را به خوبی انجام می دهد و دیگر نیازی به ترس از ویروس یا بیماری نیست.

اما هنوز چیزهای زیادی درمورد اینکه چه کسی در برابر کروناویروس مصونیت دارد مشخص نیست.

اخیرا سلولهای T از نظر محافظت از COVID به عنوان یک امید جدید مطرح شده اند. اما حفظ وزن معین، ایمنی بدون واکسن را تأمین نخواهد کرد. در واقع مهم نیست که شخص چقدر سالم باشد، چقدر جوان باشد، بیماری خاصی نداشته باشد – هیچ کس مصون نیست.

این بدان معنا نیست که یک شیوه زندگی سالم ممکن است خطر بروز یک مورد شدید را جبران نکند. از این گذشته، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) چاقی را به عنوان عاملی برای افزایش خطر ابتلا به بیماری شدید از COVID-۱۹ ذکر می کند. و به نظر می رسد شواهدی وجود دارد که سالم بودن می تواند "خطرات ناشی از پیامدهای شدید را کاهش دهد"، اما، نمی تواند مانع از بیمار شدن شدید در اثر ویروس شود.



نوشیدن آب سرد ممنوع

نوشیدن آب سرد می تواند باعث عود بیماریان مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن اسفنگتر تحتانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند.

برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می کنند، تنفس راحت تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می کنند دارند. اگر از سرماخوردگی و یا آنفلوانزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.

مهمترین نیاز این روزهای زندگی

و قناعت را پیشه زندگی خود کنند تا آرامش در زندگی آنها حاکم شود. امام علی (علیه السلام) فرمودند: هر کس به مقدار قنایت، قناعت کند، آسایش می یابد و برای خویش زمینه گشایش فراهم می کند.

نکته؛ خودتان را برای بدست آوردن سرمایه زیاد، به حِرْز و عَسَر نیندازید و طبق توان خودتان تلاش کنید و هر اندازه که کسب کرده اید راضی باشید. چون این کار باعث آرامش و لذت شما می‌شود.

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: اگر برای فرزندان حضرت آدم علیه السلام صحرایی‌یی پر از طلا و نقره باشد، باز هم آرزو می‌کنند صحرای دیگری نظیر آنها داشته باشند! ای انسان ها! بدانید

که شکم شما چون دریایی از دریاها و صحرایی از صحراهاست (حد و مرز نمی شناسد) که چیزی جز خاک (قبر) آن را پر نمی کند.

توجه؛ در این زمانی که دشمنان غربی کشور عزیز ما را تحریم کردند و این ویروس کرونا هم عاملی شده تا اوضاع اقتصادی برخی افراد به صورت اضطراری در بیاید و زندگی برای آنها سخت شود.

باید آن دسته از افرادی که سرمایه زیادی دارند، در زندگی خود قناعت کنند و کمکی برای افراد مستضعف باشند. این ویروس باعث شده تا افراد به سمت قناعت و صرفه جویی بروند. همان توصیه ای که سالیان پیش، ائمه معصومین به افراد داشتند.

۱. قناعت سبب آرامش می‌شود

آرامش یک نعمتی است که وجود آن برای زندگی لازم و ضروری است و شما می‌توانید با قناعت کردن، به آن دست پیدا کنید. همه انسانها نمی‌توانند سرمایه دار باشند یا صاحب خانه چند صد متری باشند، اما انسانها می‌توانند در جایگاهی که هستند قانع باشند و آن چیزی که روزی آنها است را بپذیرند



مواد غذایی قبل از فریز شدن باید به طور مناسب بسته بندی شوند تا عطر و طعم، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی خود را از دست ندهند و سرمای فریزر و خشکی محیط آن موجب خراب شدن مواد غذایی نشود. نکته مهم این است که پیش از بسته بندی ماده غذایی، میزان مورد نیاز در هر بار مصرف مشخص شود، چرا که بسته قانع خارج شده از فریزر، به هیچ عنوان نباید دوباره به فریزر بازگردانده شود.

بسته بندی با کیسه‌های نایلونی، متداول‌ترین روش بسته بندی در منازل و پس از آن کیسه‌های پلاستیکی زیپ را رایج است. اگرچه در فریز کردن درست مواد غذایی، تغییر در عطر و طعم و بوی آن‌ها ایجاد نمی‌شود، اما بی شک

از ارزش غذایی آن‌ها کاسته می‌شود، به ویژه اگر مواد غذایی بیشتر از زمان

حقایق در مورد ویتامین D

قرص ویتامین دی

آیا می‌توانید باور کنید که ویتامینی وجود دارد که می‌تواند باعث قوی شدن استخوان‌ها شود، از دیابت جلوگیری کند، سرطان، بیماری‌های قلبی و افسردگی محافظت کند یا حتی در کاهش وزن موثر باشد؟ ویتامین دی همان ویتامین است که در اثر واکنش پوست با نورخورشید، چند نوع مواد غذایی و مکمل‌ها به وجود می‌آید. با یکدیگر بررسی می‌کنیم و می‌خوانیم که چه کسانی در معرض کمبود این ویتامین قرار دارد.

ویتامین D باعث افزایش سلامتی استخوان می شود

ویتامین دی برای استخوان از ابتدا تا سنین بزرگسالی لازم است. ویتامین دی کمک می‌کند تا کلسیم از مواد غذایی که به بدن جذب شود. در افراد مسن دوز روزانه ویتامین دی و کلسیم برای جلوگیری از شکستگی استخوان‌های شکننده توصیه می‌شود. کودکان برای ساختن استخوان‌های قوی به ویتامین دی نیاز دارند. اضافه کردن ویتامین دی به شیر در سال‌های ۱۹۳۰ به درمان نرم بودن استخوان‌های کودکان کمک کرد.

نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث عود بیماریان مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن اسفنگتر تحتانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند. برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می کنند، تنفس راحت تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می کنند دارند. اگر از سرماخوردگی و یا آنفلوانزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.



۳. چگونه قناعت را کسب کنیم؟

شاید در ابتدا سخت باشد که از زندگی مرفه دست بکشید و زندگی با قناعت را انتخاب کنید. انسان باید به خودش تلقین کند که می‌تواند زندگی با قناعت داشته باشد. چون تلقین یک نیروی است که توانایی تغییر را دارد. امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: قناعت را به نفس خود، تلقین کن.

میر ناخود آگاه انسان در مقابل جملاتی که به دفعات تکرار می‌شوند نمی‌تواند مقاومت زیادی کند و بالاخره آن را قبول خواهد کرد. ضمیر نا خودآگاه شما قدرت تشخیص ندارد.

۴. قناعت ویژگی فرستادگان خداوند است رسولان و نمایندگان خداوند، یک زندگی ساده به همراه رضایت داشتند و چشمان خود را از زرق و برق دنیا حفظ می‌کردند و این زندگی می‌تواند الگوی صحیح برای همه افراد باشد. امام علی (علیه‌السلام)

روش درست منجمد کردن مواد غذایی

انجماد غذاهای پخته شده

بیشتر غذاها را می‌توان به صورت پخته شده منجمد کرد و در مواقع لازم آن‌ها را مصرف کرد. بهتر است مواد غذایی که در ترکیبات آن‌ها مواد خمیری به کار رفته است مانند رشته، ماکارونی، سیب زمینی، سفیده تخم مرغ، سس‌ها و سالادهای دارای سس مایونز را فریز نکرد، زیرا در صورت فریز شدن طعم آن‌ها تغییر می‌خورد.

فریز کردن برنج پخته شده نیز توصیه نمی‌شود، زیرا تغییراتی در طعم، بو و کیفیت چاشنی‌ها و ادویه جات به کار برده شده؛ هنگام فریز در آن ایجاد می‌شود. پیش از گذاشتن غذاهای پخته شده در فریزر باید آن‌ها را سرد کنید. می‌توانید ظرف غذا را برای پایین آوردن حرارت در آب سرد قرار دهید و پس از خنک شدن به مقداری یخ برای هر وعده مورد مصرف خانواده است منجمد کنید. غذاهای آماده را به مدت ۳ تا ۴ ماه می‌توانید نگهداری کنید.

نحوه انجماد لبنیات

خامه: به صورت شکر زده به مدت ۳ ماه می‌توان نگهداری کرد. کره: کره‌هایی که بسته بندی نشده اند را باید در لفاف‌های پلی اتیلنی یا ورقه‌های آلومینیومی بپوشانید و سپس در فریزر قرار دهید، مدت سالم ماندن آن در فریزر بین ۴ تا ۶ ماه است.



هستند اغلب ویتامین D پایین دارند. چربی بدن تله های ویتامین D را می سازد و باعث می شود بدن آن ها به ویتامین D کمتری دسترسی پیدا کند. روشن نیست که آیا چاقی خود سبب کمبود ویتامین D می شود یا ارتباط مستقیمی ندارد. اما یک مطالعه کوچک بر روی رژیم غذایی افراد نشان می دهد که اضافه کردن ویتامین D به افراد چاق کمک می کند تا چربی بیشتری بسوزانند. اما این نتیجهگیری هم احتیاج به تحقیقات بیشتری دارد. آفتاب چگونه باعث ویتامین ایجاد D می‌شود؟ اکثر مردم مقداری از ویتامین D مورد

روزنامه صبح ایران / سال نهم – شماره ۴۳۰

۱۳مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

سبک زندگی و معارف

فلفل قرمز چندین درد را درمان می کند

فلفل قرمز دارای خواص بیشماری می باشد. در این مقاله شما را خواص بشمار فلفل هندی آشنا می کنیم. یکی از خواص فلفل قرمز توانایی آن در تسکین درد می باشد. در این مقاله همراه ما باشید تا با دیگر خواص فلفل آشنا شوید.

در اعتقاد بسیاری از مردم دنیا فلفل قرمز به عنوان پادشاه گیاهان دارویی معرفی می شود. در واقع علت نامیدن پادشاه گیاهان دارویی به دلیل توانایی فلفل برای درمان بسیاری از مشکلات انسان می باشد. شما می توانید از فلفل هندی در وعده های غذایی خود استفاده کنید. در این مقاله برخی از فواید بشمار فلفل هندی را در اختیار شما قرار می دهیم در این مقاله همراه ما باشید.

فلفل قرمز می تواند درد را کمتر کند کپسایکین دارای خاصیت آرام کننده درد می باشد زمانی که به وسیله کرم به پوست مالیده می شود می تواند درد را التیام بخشد. این به این دلیل است که کپسایسین به کاهش مقدار ماده P، نوروپپتید تولید شده توسط بدن که به مغز می رود تا سیگنال درد را کاهش دهد، کمک می کند. هنگامی که ماده P کمتر تولید می شود، سیگنال های درد دیگر به مغز نمی رسد و احساس درد کاهش می یابد.

بیماری های خود ایمنی شرایطی هستند که بدن شما به آن حمله می کند. پسوریازیس نمونه ای از بیماری های خودایمنی است که به نظر می رسد به عنوان تکه هایی از پوست قرمز، خارش و پوسته پوسته شده است، در حال حاضر درمان برای پسوریازیس وجود ندارد. این حال، کرم کپسایسین می تواند به کاهش خارش و بهبود ظاهر مناطق مبتلا به پسوریازیس کمک کند.

یک مطالعه نشان داد که بیماران مبتلا به پسوریازیس تحت درمان با کپسایسین، مقیاس پذیری، قرمزی و لکه دار شدن را به میزان قابل توجهی کاهش دادند نسبت به کسانی که کرم پلاسو دریافت کرده بودند.اعتقاد بر این است که ماده P در پسوریازیس نقش دارد. همانطور که قبلاً ذکر شد، کپسایسین به کاهش مقدار ماده P تولید شده توسط بدن شما کمک می کند.

فلفل خطر ابتلا به سرطان را کاهش د ه سرطان یک بیماری است که با رشد سلولی غیرقابل کنترل شناخته می شود. کپسایسین در فلفل های هندی، وعده کاهش خطر ابتلا به سرطان را نشان می دهد. این ممکن است با حمله به بسیاری از مسیرهای مختلف در روند رشد سلول های سرطانی انجام شود.

در واقع، مطالعات نشان داده اند که کپسایسین موجود در فلفل های هندی می تواند رشد سلول های سرطانی را کند کند و حتی باعث مرگ سلول های بسیاری از انواع مختلف سرطان، از جمله سرطان پروستات، پانکراس و پوست می شود. در حالی که اثرات کپسایسین بر روی سلول های سرطانی امیدوار کننده است، نتایج به این نکته مهم است که یافته های کنونی بر اساس مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی است. اثرات کپسایسین بر سرطان در انسان تاکنون مورد مطالعه قرار نگرفته است.

فلفل ماده ای آسان برای اضافه کردن به رژیم غذایی می باشد
فلفل هندی را به آسانی می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آن را به شکل های مختلف، از جمله به عنوان یک غذای کامل، ادویه و مکمل غذایی می توانید استفاده کنید. شما می توانید در فروشگاه های مدل های مختلف این فلفل را تهیه کنید.

شما می توانید کمی از ادویه فلفل هندی را به بسیاری از غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید، مانند تخم مرغ، سیب زمینی سرخ شده و حتی سس هایی که همراه با غذاهای خود مصرف می کنید. به طور خلاصه، شما می توانید فلفل هندی را برش دهید و آنها را به سالاد اضافه کنید. اگر قبلاً از این فلفل هندی مصرف نکرده اید در ابتدا مقدار از آن را بچشید و ببینید آیا می تواند تندی آن را تحمل کنید یا خیر. زیرا این فلفل بسیار تند می باشد.

