روزنامه صبح ایران / سال نهم ـ شماره ۴۰۰
۱۰تیر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

عوارض مصرف نوشابه گازدار

نوشابه‌های گازدار (soft drink) را به‌جرات می‌توان پای ثابت سفره بسیاری از خانواده‌ها دانست. فست فودها هم که این سال ها طرفداران پرو پاقرص پیدا کرده اند، باعث می شوند افراد به مصرف نوشابه های گازدار رو بیاورند و این موضوع چالش مهمی برای سلامت افراد، بویژه کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است.متاسفانه با وجود هشدارهایی که محققان و پزشکان مطرح می کنند، همچنان آمار مصرف نوشابه های گازدار بالاست.نوشابه های گازدار سرشار ازشیرین کننده های مصنوعی ازقبیل آسپارتام، ساخارین و سوکرالوز هستند که باعث افزایش قند خون می شوند و برای سلامت افراد، بویژه برای مبتلایان به دیابت، بسیار خطرناک هستند.

استفاده صحیح از ماسک و چند توصیه ضروری

تاکید کارشناسان به استفاده از ماسک درحالیست که بسیاری از افراد هنگام حضور در اماکن عمومی و سرپوشیده از این کار امتناع کرده یا از نکات بهداشتی مرتبط با استفاده از ماسک آگاهی ندارند که خود می‌تواند به عاملی در افزایش خطر ابتلا به بیماری یا گسترش آن به دیگران تبدیل شود.

از جمله نکاتی که پیش از قرار دادن ماسک روی صورت و پس از آن باید رعایت شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دست‌ها را پیش از تماس با ماسک به درستی بشویید.
- از سالم و تمیز بودن ماسک اطمینان حاصل کنید.
- ماسک را به گونه‌ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست فاصله‌ای نباشد.
- بینی، دهان و چانه را به طور کامل با ماسک بپوشانید.
- از تماس دست‌ها با ماسک خودداری کنید.
- پیش از برداشتن ماسک از روی صورت دست‌های خود را ضد عفونی کنید.
- هنگام برداشتن ماسک، از قسمت بند آن را از صورت خود جدا کنید.
- بعد از برداشتن ماسک آن را از صورت خود دور کنید.
- در صورت تمیز و خشک بودن ماسک می‌توان آن را داخل کیسه پلاستیکی قرار داد و مجدد استفاده کرد.
- هنگام بیرون آوردن ماسک از کیسه پلاستیکی آن را از قسمت بندها گرفته و روی صورت قرار دهید.
- پس از برداشتن ماسک دست‌ها را به درستی با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید.
- از قرار دادن ماسک پاره یا سوراخ روی صورت خودداری کنید.
- از قرار دادن ماسک زیر بینی خودداری کنید.
- از برداشتن ماسک در محیط‌هایی که امکان رعایت حفظ فاصله یک متری وجود ندارد، خودداری کنید.
- از قرار دادن ماسکی روی صورت که تنفس با آن سخت است، پرهیز کنید.
- از قرار دادن ماسک آلوده یا مرطوب روی صورت خودداری کنید.
- ماسک خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- از ماسک گشاده استفاده نکنید.
- ماسک‌های پارچه‌ای با قابلیت چندبار مصرف را حداقل روزی یک بار با ماده ضدعفونی کننده یا صابون و آب گرم بشویید.

تشخیص نارسایی قلبی از طریق میکروب های دهان

محققان دریافتند زبان بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مزمن کاملا متفاوت از افراد سالم به نظر می‌رسد.

دکتر «تیان هوی یوآن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوآنگژو چین، در این باره می‌گوید: «زبان های عادی افراد سالم به رنگ قرمز کمرنگ با روکش سفید کمرنگ است. بیماران مبتلا به نارسایی قلبی دارای زبان‌های قرمزتر با روکش زردرنگ هستند و در صورت پیشرفته بودن بیماری تغییرات ظاهری بیشتر خواهد بود.» وی در ادامه تاکید می‌کند: «مطالعه ما نشان می‌دهد ترکیب، کمیت و عمده باکتری‌های روی زبان در بین افراد سالم و بیماران نارسایی قلبی متفاوت است.»

مطالعه قبلی نشان داده است که از آنجائیکه برخی باکتری‌ها با سیستم ایمنی مرتبط هستند، عدم تعادل میکروبی می‌تواند موجب تحریک التهاب و بیماری شود. التهاب و واکنش ایمنی در نارسایی قلبی نقش دارند.

محققان در این مطالعه، ترکیب میکروبیوم زبان شرکت کنندگان مبتلا به نارسایی قلبی مزمن و افراد سالم را بررسی کردند. شرکت کنندگان شامل ۴۲ بیمار بستری شده در بیمارستان و ۲۸ فرد سالم بودند. با استفاده از قاشق فلزی، نمونه روکش زبان این افراد در زمان صبح قبل از اینکه شرکت کنندگان دندان‌های شأن را مسواک کنند یا صبحانه بخورند برداشته شد. محققان دریافتند بیماران مبتلا به نارسایی قلبی دارای انواع مشابه میکروارگانیزم ها در روکش زبان شأن بودند. در زبان افراد سالم هم میکروب‌های یکسانی وجود داشت. از اینرو هیچ همپوشانی باکتریایی بین این دو گروه وجود نداشت.بعلاوه مشخص شد هرچقدر شدت نارسایی قلبی پیشرفته‌تر بود میزان دو باکتری Eubacterium و Solobacterium کمتر بود.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

خواص شگفت‌انگیز خاکشیر



رفع بوی بد دهان با خاکشیر اگر جزو افرادی هستید که بوی بد دهان آزارتان می‌دهد و نمی‌توانید به راحتی آن را برطرف کنید خاکشیر گزینه درمانی مناسبی برای شما خواهد بود. برای از بین بردن بوی بدن دهانتان تنها کافی است هر روز عصر یک لیوان شربت ترنجبین و خاکشیر بنوشید. برای تهیه شربت مورد نظر ترنجبین را به مدت ۵ تا ۶ ساعت درون آب خیس کنید و پس از صاف کردن آن را با یک تا ۲ قاشق خاکشیر مخلوط کرده و میل کنید. نوشیدن این شربت با دفع اخلاط ناسالم و بلغم اضافه بدنتان بوی بد دهان را از بین خواهد برد.

مصرف خاکشیر برای درمان کبد چرب

خاصیت دیورتیک (ادرارآور) طبیعی خاکشیر باعث سم زدایی و پاک سازی کبد و درمان بیماری‌هایی مانند کبد چرب می‌شود.

دفع سنگ کلیه با خاکشیر

خاکشیر یک دیورتیک (ادرارآور) طبیعی است و افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند یا کلیه‌هایشان دارای استعداد سنگ سازی است می‌توانند برای درمان از ترکیب خاکشیر و ترنجبین استفاده کنند. برای این منظور ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین را پس از ۵ ساعت خیساندن در یک لیوان آب صاف کرده و ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و آن را میل کنید. نوشیدن این مخلوط به صورت روزانه به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

همچنین برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

درمان التهابات مجاری ادراری با خاکشیر

متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند برای درمان و تسکین التهاب مجاری ادراری و کلیه از خاکشیر استفاده کنید. برای این منظور نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان خاکشیر که با شیرینی طبیعی مثل سکنجبین شیرین شده باشد بسیار مفید خواهد بود. مصرف خاکشیر برای درمان یبوست

از دیگر خواص درمانی خاکشیر درمان یبوست‌های ناشی از غلبه سودا در بدن و یبوست ناشی از اضطراب و تنش‌های عصبی است که نشانه این نوع یبوست خارج شدن مدفوع از بدن به صورت تکه‌تکه است. در این حالت گاهی روده به طور کامل تخلیه نمی‌شود و مقداری از مدفوع در روده باقی می‌ماند که این مسئله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی برای سلامت فرد می‌شود؛ زیرا باقی ماندن مدفوع در روده‌ها موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق جداره روده می‌شود. برای درمان این نوع عارضه و یبوست و کم آبی ناشی از افزایش سن می‌توان از خاکشیر استفاده کرد. برای این منظور روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر کوبیده شده را به همراه قندآب مصرف کنید.

درمان اسهال با خاکشیر

متخصصان طب سنتی برای درمان اسهال کودکان در فصل تابستان استفاده خاکشیر را توصیه می‌کنند. برای درمان اسهال به کمک خاکشیر تنها کافی است خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و هر دو ساعت یک بار به بیمار بدهید.

درمان آکنه و جوش صورت با خاکشیر

خواص ضدباکتری خاکشیر باعث می‌شود که برای پاک سازی پوست، درمان آکنه و جوش صورت مفید باشد. برای این منظور ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر را با نصف فنجان عرق شاه تره و نصف فنجان عرق کاسنی ترکیب کنید و به مدت ۳ هفته میل کنید.

درمان لک صورت به کمک خاکشیر

خاکشیر یکی از بهترین مواد طبیعی برای سم زدایی پوست است که برای روشن شدن پوست و درمان لک‌ها بسیار مفید است. جهت از بین بردن لک‌های صورت ترنجبین را ۵ ساعت در آب خیس کرده و پس از صاف کردن با ۲ قاشق غذا خوری خاکشیر مخلوط کرده و به مدت ۳ هفته میل کنید.

درمان ناباروری مردان با خاکشیر

متخصصان طب سنتی اعتقاد دارند که خاکشیر ضعف قوای جسمانی را در مردان برطرف کرده و به درمان ناباروری مردان کمک می‌کند.

درمان فشار خون با خاکشیر

برای درمان فشار خون یک لیوان خاکشیر را کوبیده و آن را به صورت پودری نرم درآورید، پودر به دست آمده را در یک ظرف ریخته و به مرور به آن اضافه کنید تا حالت خمیری پیدا کند. خمیر حاصل را یک تا دو نوبت در هفته روی پاهایتان بمالید و شب تا صبح صبر کنید. البته توصیه می‌شود نوبت اول استفاده از این خمیر در طول روز باشد.

افزایش وزن با خاکشیر

اگر هر روز صبح به صورت ناشتا یک لیوان شربت خاکشیر و شیر را مخلوط کرده و میل کنید باعث افزایش اشتها و چاقی خواهد شد.

کاهش وزن با خاکشیر

اگر روزانه به صورت ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید با بهبود حرکات روده آنها را پاک سازی خواهد کرد. همچنین این نوشیدنی با افزایش دفع چربی از بدن باعث لاغری و کاهش وزن می‌شود.

آنفلوانزا و تب

خاکشیر دارای خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی قوی است که برای درمان سرماخوردگی و آنفلونزا مفید خواهد بود. خاکشیر در طب سنتی به دلیل طبع سردی که دارد، به عنوان یک تب بر طبیعی شناخته می‌شود.

حذف صبحانه چه مشکلاتی برایمان ایجاد می کند؟



آیا حذف صبحانه باعث چاقی می شود؟

این سوال که امروزه تبدیل به یک باور شده است ، یکی از باورهایی است که به کرات در میان عموم مردم رایج بوده و اکثریت در این تفکر به سر می برند که با مصرف وعده صبحانه می توانند وزن کم کنند یا افزایش وزن نداشته باشند. اما اضافه وزن را تنها می توان با رژیم های غذایی یا ورزش کاهش داد. مصرف صبحانه به دلیل افزایش سطح انرژی و تمرکز روزانه اهمیت دارد.

آیا مصرف صبحانه در عملکرد قلب تاثیر دارد؟

مطالعات دانشمندان امریکایی این نکته را به اثبات رسانده اند که مصرف صبحانه هیچ تاثیری در عملکرد یا تقویت وضعیت سیستم قلبی و عروقی ندارد و نمی توان گفت افرادی که به طور مرتب صبحانه مصرف می کنند از عملکرد بهتری در سیستم قلبی و عروقی خود برخوردارند.

آیا خوردن صبحانه از ریزه خواری روزانه ممانعت می کند

خوردن صبحانه کامل می تواند نیرو و انرژی یک روز را به شما ببخشد اما مانع از ریزه خواری نمی شود. مطالعات نشان می دهد بین افرادی که صبحانه نمی خورند و افرادی که صبحانه ای سرشار از فیبر و هیدرات کربن مصرف می کنند، عملکرد روزانه بدن متفاوت خواهد بود. افرادی که صبحانه مصرف نمی کنند در طول روز دائما گرسنه هستند اما مصرف صبحانه می تواند با افزایش سطح انرژی همراه باشد. محققان توصیه می کنند که صبحانه ای سرشار از پروتئین میل کنید تا بتوانید فعالیت های روزمره تان را به خوبی انجام دهید.

آیا ارتباطی بین مصرف زیاد قهوه و کم آبی بدن وجود دارد

در واقع قهوه، یکی از نوشیدنی هایی است که در کنار صبحانه قرار داشته و به دلیل دارا بودن کافئین می تواند باعث کم آبی بدن شود. این باور صحیح نیست زیرا به ندرت پیش می آید که کسی قهوه خالص را مصرف کند و معمولا قهوه با آب مخلوط و سپس میل می شود. در نتیجه، این ترکیب می تواند تاثیر گفته شده که هرچند صحیح نیست را از بین ببرد.

کاهش سطح حافظه

به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی توانند به درستی تمرکز داشته باشند.به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی کنند بهره هوشی پایین تری دارند. این در حالی است که کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می کنند حافظه کوتاه مدت قوی تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می شود.

بی نظمی در قاعدگی

حذف وعده صبحانه در زنان با بی نظمی های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و یبوست نیز از عوارض دیگر هستند.

کاهش سطح خلق و خوی

مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین ویتامین ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرفنظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می کنند خوش خلق تر و مثبت تر از افراد دیگر هستند.

نوشیدن قهوه چه زمانهایی خطرناک است؟



نوشیدن بیش از ۴ فنجان قهوه در روز خطرناک است

میزان مصرف کافئین، نباید از مرز ۴۰۰ میلی گرم در روز تجاوز کند و این میزان در هر نوبت نباید بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم باشد.

بنابراین شما نهایتاً میتوانید ۴ فنجان قهوه در روز میل کنید اما اگر در کنار قهوه از نوشیدنی های کافئین دار دیگری نیز استفاده می کنید (مثل چای یا نوشابه های انرژی زا)، از تعداد فنجان های قهوه روزانه خود بکاهید و به میزان کافئین آنها نیز دقت کنید و مراقب باشید که مجموع کافئین دریافتی بدنتان در روز، از مرز ۴۰۰ میلی گرم تجاوز نکند.

یک فنجان چای ۱۵۰ میلی لیتری، حاوی ۳۲ میلی گرم کافئین است و یک بطری کوچک نوشابه انرژی زا، حاوی ۸۰ میلی گرم که تقریباً معادل کافئین یک فنجان قهوه است. بنابراین اگر قهوه کمتری مصرف کنید می توانید در کنار آن ، چای و سایر نوشیدنی ها را نیز مصرف نمایید.

راهکاری برای کاهش مضرات نوشیدن قهوه

دور قهوه ی جوشیده خط بکشید

از مصرف قهوه جوشیده (قهوه ترک) پرهیز کنید زیرا دانه های قهوه حاوی چربی بسیار بالایی هستند و موجب افزایش کلسترول خون می شوند. هنگامی که آب جوش را مستقیم بر روی این دانه ها می ریزیم، چربی موجود در آنها جدا و داخل آب می شود.

بنابراین اگر در مصرف این قهوه تصفیه نشده افراط کنید، به مشکلات قلبی-عروقی دچار می شوید. می توانید قهوه های فوری را با خیال راحت مصرف کنید زیرا این نوع از قهوه کاملاً چربی زدایی شده است و شما می توانید با خیال آسوده بر روی آن آب جوش بریزید. قهوه جوش های دارای صافی کاغذی را تهیه کنید

اگر دوست دارید قهوه ترک مصرف کنید اما به علت چربی آن از مصرفش خودداری می کنید ، توصیه می شود ، این قهوه را درون قهوه جوش هایی که دارای صافی فلزی هستند، دم نکنید زیرا چربی آن گرفته نمی شود بهتر است به سراغ قهوه جوش هایی که صافی کاغذی دارند و یا صافی هایشان تاریخ مصرف دارد ، بروید.

نوشیدن قهوه چه زمان ایمن است؟

قبل از خواب قهوه می نوشید !! بدترین زمان مصرف قهوه

اگر نسبت به کافئین حساس هستید، بهتر است که پس از ساعت ۴ عصر، لب به قهوه نزنید و در کل سعی کنید مصرف قهوه روزانه خود را به حداقل برسانید زیرا قهوه در مدت زمان خواب و کیفیت آن تأثیرات زیادی دارد.

کافئین در مغز به گیرندگان آدنوزین مرتبط می شود و عملکرد این ماده آرامبخش، که عموماً در زمان خواب تولید می شود، را مختل می سازد.

کافئین سبب تحریک محرک های عصبی می شود و در نتیجه خواب را از چشمان شما می گیرد. البته تأثیرات کافئین در همه افراد یکسان نیست و این قضیه با سوخت و ساز بدن هر فردی قابل توجیه است.

بعضی از افراد که سوخت و ساز آرام تری دارند و بدن آنها کافئین را با سرعت کمتری دفع می کند و این ماده به مدت طولانی تری در خون آنها باقی می ماند. بنابراین این افراد نباید قهوه را در ساعت عصر مصرف نمایند و بهتر است مصرف قهوه در صبح باشد.

ساخت واکسن کرونای ایرانی تا پایان امسال

حسین وطن پور روز دوشنبه افزود: واکسن های ایرانی HPV و آنفولانزای فصلی نیز تا پایان امسال تولید و عرضه می شود.

وی محیط ساخت واکسن و اطمینان از اثرگذاری آن را ۲ موضوع بسیار مهم عنوان کرد و اظهار داشت: محیط ساخت هر کدام از واکسن ها باید جداگانه باشد که این کار برای واکسن کرونا در حال انجام است.

مدیرکل دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت با یادآوری این که ما در حوزه تولید واکسن تقریبا همپای کشورهای پیشرو حرکت می کنیم و دستاوردهای ایران با مجموعه های بین المللی قابل رقابت است، افزود: تعدادی از شرکت های دانش بنیان به صورت موازی در تلاش برای تهیه واکسن کرونا هستند که بزودی یکی از این شرکت ها موفقیت های خود در تولید واکسن را عرضه می کند البته بقیه شرکت ها نیز پیشرفت های خیلی خوبی در این زمینه داشته اند.

وی اظهار داشت: در حال حاضر سه شرکت دانش بنیان برای تولید واکسن HPV مشغول هستند که با توجه به سعی و تلاش و ظرفیت های علمی آنها این دستاورد تا پایان سال، به مرحله ساخت می رسد.

به گزارش ایرنا، واکسن ایرانی HPV که برای جلوگیری از سرطان دهانه رحم است، قرار بود تا پایان سال ۹۸ تولید شود که به دلیل برخی موضوعات به خصوص شیوع بیماری کرونا به تاخیر افتاد و تا پایان امسال شاهد این دستاورد محققان کشور خواهیم بود.

مدیرکل دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت یادآور شد: این واکسن بلافاصله پس از تولید وارد مرحله کارآزمایی بالینی می شود، گفت: امیدواریم واکسن های ایرانی با موفقیت این مرحله را نیز پشت سر بگذارند و در دسترس همگان قرار گیرد.

مدیرکل دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت تاکید کرد: هرچند ما با تمام توان در تلاش هستیم تا هرچه سریع تر نتیجه فعالیت محققان ایرانی در دسترس همگان قرار گیرد، اما رسیدن فعالیت های علمی به نتیجه مطلوب علاوه بر زمان بر بودن نیاز به طی مراحلی علمی مانند کارآزمایی و اخذ مجوز است که باید صبوری این اقدامات انجام شود.

وطن پور همچنین اظهار داشت: محققان ما با دسترسی به دانش تولید دارو، واکسن و تجهیزات مورد نیاز برای پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا، افتخار آفرین بوده اند.

وی ادامه داد: ما باید در تامین اقلام استراتژیک در داخل کشور مجهز باشیم، ولی این که هر کدام از این دستاوردها چه زمانی در جامعه عرضه می شوند، در کارآزمایی های بالینی و اخذ مجوزهای لازم از مبادی قانونی، مشخص می شود.

آیا غرغره آب‌نمک بر کاهش عوارض کرونا تاثیر دارد؟

با توجه به این که کووید-۱۹ نوع جدیدی از ویروس کروناست، نمی‌دانیم آیا غرغره و استنشاق آب‌نمک همان تاثیری را بر آن خواهد داشت که بر دیگر ویروس‌های کرونا داشته، یا نه». دانشمندان از داوطلبان خواسته‌اند در آزمایشی شرکت کنند که هدف آن تعیین میزان تاثیر غرغره و استنشاق آب‌نمک بر عوارض اولیه کووید-۱۹ است.پژوهشگران دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند امیدوارند تحقیقات‌شان را روی یک آزمایش مقدماتی بنا کنند که نتیجه‌گیری کرده بود

“

غرغره و استنشاق با محلول آب‌نمک دوره سرماخوردگی را کوتاه می‌کند. این آزمایش مقدماتی نشان داد که هرچند میزان گسترش ویروس و سرایت آن در افرادی که از محلول آب‌نمک استفاده کرده بودند کاهش یافته بوده، اما این میزان از نظر آماری چندان قابل توجه نبوده است. این آزمایش روی ۵۴ داوطلب انجام شده است که برخی حامل ویروس سرماخوردگی و برخی دیگر آلوده به ویروس کرونا بوده‌اند.کارشناسان می‌گویند برخی سلول‌های بدن انسان توانسته اند از یون «کلرور» (یکی از عناصر نمک) برای ترکیب با اسید «هیپوکلرو» که توسط گلبول‌های سفید خون برای مبارزه با عفونت تولید می‌شود استفاده کنند. اسید هیپوکلرو ماده فعال در وایتکس است که خاصیت ضد ویروسی دارد. هدف پروژه دانشگاه ادینبورگ این است که این سلول‌ها «یون کلرور» بیشتری دریافت کنند .