



### نکات طلایی برای بهداشت دهان و دندان

ه‌داشت دهان و دندان اهمیت زیادی در سلامت عمومی فرد و حفاظت از اعضای حیاتی بدن دارد و سلامت لثه‌ها بخش مهمی از بهداشت دهان و دندان محسوب می‌شود.متأسفانه شرایط بیماری کرونا طوری شده است که باید تا حد امکان مراجعه به دندان پزشکی و انجام جراحی دهان و دندان را به حداقل برسانید بنابراین بهتر است بیش از گذشته مراقب سلامت دندان‌هایتان باشید . در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می کنیم :

چریش گیاهی است که خواص ضد باکتریایی دارد. در سال ۲۰۱۴ میلادی یک مطالعه کوچک نشان داد استفاده کودکان از دهان شویه‌های حاوی چریش در کاهش پلاک و م‌ه‌ار التهاب لثه در آن‌ها مؤثر بوده است.

روغن درخت چای

طبق بررسی‌های میکروبیولوژی بالینی صورت گرفته در سال ۲۰۰۶ میلادی، روغن درخت چای می‌تواند به درمان التهاب لثه کمک کند.( مصرف روغن درخت چای به طور خالص می‌تواند سمی باشد.)

ویتامین ث

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ویتامین ث می‌تواند در محافظت از سلامت لثه‌ها نقش داشته باشد.

به عنوان مثال در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۰ میلادی صورت گرفت، مشخص شد افرادی که به میزان کافی ویتامین ث دریافت نکرده اند به میزان بیشتری در معرض بیماری‌های لثه قرار دارند.

چند نکته دیگر

پیش از استفاده از هر نوع داروی طبیعی برای داشتن لثه‌های سالم به یاد داشته باشید که هیچ درمانی نباید به عنوان جایگزین برای مراقبت‌های استاندارد دهان و دندان استفاده شود.

خودداری از استعمال سیگار می‌تواند خطر ابتلا به بیماری لثه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مدیریت استرس می‌تواند به سالم ماندن لثه کمک کند.

هر دو تا سه ماه یک بار مسواک قدیمی خود را با یک مسواک جدید جایگزین کنید.

برای پاک کردن باکتری ها از دهان شویه استفاده کنید.

زبان خود را در روز برای تمیز کردن باکتری ها و سموم مسواک بزنید.

برای حفظ سلامت دهان، غذاهای پرچرب مصرف نکنید.

از دندان هایتان به عنوان ابزار برای باز کردن یا شکستن چیزی استفاده نکنید.

بعد از خوردن غذا دهان خود را با آب گرم بشویید.

خوردن پنیر می‌تواند باعث کاهش حفره های دندان شود. زیرا این ماده اثر اسید پلاک را خنثی می‌کند.

بعد از خوردن غذا از هویج و سیب استفاده کنید.

## کرونا از طریق شیر مادر منتقل می شود؟

جلیل مشاری فوق تخصص نفرولوژی کودکان دانشگاه علوم پزشکی گنبدار در خصوص تغذیه با شیر مادر در دوران شیوع بیماری کرونا اظهار کرد: بر اساس مطالعات انجام گرفته بیماری کرونا از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل نمی شود اما به طور کلی مادر نوزاد باید نکات بهداشتی را در چنین شرایطی به طور دقیق رعایت کند.

وی ادامه داد: اگر مادر مبتلا به بیماری کرونا دچار وضعیت جسمانی نامناسبی بوده و در بیمارستان بستری است شیرمادر بعد از جوشانده شدن به نوزاد داده شود و اگر مادر در منزل قرنطینه است می‌تواند شیر خود را به فرزندش بدهد و به هیچ عنوان نباید شیر دهی به نوزادان در این شرایط قطع شود.

مشاری بیان کرد: اگر مادر نوزاد مشکوک به بیماری کرونا عطسه می‌کند باید بدن و سینه اش را به طور مرتب ضد عفونی کند تا مشکلی در هنگام شیردهی به وجود نیاید.

وی و ادامه داد: تغذیه با شیر مادر در شش ماه اول تولد نوزاد باعث ضامن بقا می‌شود و بچه هایی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند دچار بیماری های فشار خون و چاقی در آینده نشده و این فرزندان از هوش بالاتری برخوردار می‌شوند.



## آنتی اکسیدان ها را دست کم نگیرید

داشت. ترکیبات فلاونوئیدی که رنگ دانه‌های مختلف در میوه‌های رنگی اعم از میوه‌های قرمز، زرد رنگ و سبزی‌های سبز هستند نیز خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. توصیه دپارتمان‌ها و دانشگاه‌های تغذیه‌ای معتبر این است که تا جایی که می‌توانید تنوع در انتخاب سبزی و میوه تازه داشته باشید. چون بخش عمده‌ای از این ترکیبات رنگی از رنگ‌های مختلفی که در طبیعت در سبزی‌ها و صیفی‌ها وجود دارند تأمین می‌شود. به عنوان مثال در گوجه فرنگی که قرمز است لیکوپین وجود دارد که به جز خواص آنتی اکسیدانی خواص فرا ویژه دارد که در علم تغذیه به آن ترکیبات فراسودمند گفته می‌شود. مصرف این ماده برای پیشگیری از بروز بیماری‌های خاص و تکثیر سلولی بی رویه در بافت‌هایی که سرطان‌های آنها شایع است توصیه می‌شود.

وفا گفت: از جمله مواد آنتی اکسیدان دیگر اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که متأسفانه دسترسی به آنها برای مردم سخت است. چون منابع غذایی اصلی آنها مواد غذایی حیوانی دریایی است، غذاهای دریایی که در آب‌های آزاد مثل دریای عمان و خلیج فارس پرورش پیدا می‌کنند منابع اصلی امگا ۳ هستند. میزان اسیدهای چرب امگا ۳ این ماهی‌ها خیلی بالاست. اما می‌شود گفت در ماهی‌های پرورشی که در رودخانه و دریاچه‌ها پرورش پیدا می‌کنند امگا ۳ وجود ندارد. خواص فوق العاده این ماده علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عملکرد بهتر سیستم مغزی، شنوبلی و بیایی، خاصیت آنتی اکسیدانی است. دکتر وفا توصیه به مصرف روغن‌های مایع گیاهی، شیر تازه، سبزی و میوه تازه و غذاهای دریایی کرد و اظهار نمود: اگر این مواد به صورت متنوع در برنامه غذایی وجود داشته باشند به بهترین شکل ممکن آنتی اکسیدان های مورد نیازمان را از طریق غذا دریافت می‌کنیم.



روانشناس بالینی گفت: دلهره و اضطراب داشتن از اینکه تجربیات دیگران از من بیشتر است، به عنوان یک احساس منفی، نه تنها فرد را دچار افسردگی بلکه مبتلا به اختلال «فومو»(fomo) یا «ترس از دست دادن» خواهد کرد. ریچانه عابدینی روز دوشنبه افزود: با توسعه انواع تکنولوژی های روز دنیا و به دنبال آن تغییر در ارتباطات انسانی و اجتماعی، بطور طبیعی وابستگی به اینترنت به عنوان پل ارتباطی، بیش از پیش شده و زمانی که فردی احتیاج روانی به آنلاین بودن پیدا می کند، هنگام آفلاین (خاموشی) این موضوع می‌تواند اضطراب در شددید کند.

## آلرژی های غذایی را بهتر بشناسید

حساسیت غذایی به این معنی است که بدن به اشتباه غذا را به عنوان یک مهاجم خارجی در نظر می گیرد. سیستم ایمنی بدن با این مواد غذایی به مبارزه می پردازد و پروتئینی به نام ایمینو گلوبولین E تولید می کند که به خون و دیگر سلول ها حمله می کند و هیستامین و دیگر مواد شیمیای را برای محافظت از بدن ارسال می کند.

مواد شیمیایی باعث خارش، تنگی نفس، تورم زبان، گلو و چهره می شوند و در شرایط و خیم تر مرگ حتمی است. متخصصان تغذیه در امریکا می گویند که آلرژی غذایی در بین افراد در ۱۰ سال اخیر دو برابر شده است و شاید دلیل آن جنگی است که بر خلاف باکتری ها انجام گرفته است.

در تماس با باکتری ها و حیوانات خانگی بودن زیاد هم بد نیست و می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. تشخیص؟ آلرژی به شیر ممکن است تا آخر عمر ادامه داشته باشد.

بچه ها معمولا حساسیت ندارند اما بزرگ تر ها نسبتا دچار حساسیت می شوند. حتی بعضی از افراد در سن ۱۵ سالگی باید از محصولات لبنی خودداری کنند. هر غذایی می‌تواند موجب حساسیت

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۳۱

۱۴مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

سبک زندگی و معارف

۷

## حذف تمام چربی‌ها از رژیم غذایی ممنوع

بعضی‌ها اساساً دشمن قسم‌خورده چربی‌ها هستند و تا چشمشان به هر نوع روغنی می‌افتد احساس گناه می‌کنند. برای شروع این بحث باید بدانید که چربی‌ها جزو موادی هستند که هر گرمشان ۹ کیلوکالری دارد. در واقع این میزان کالری دو برابر میزان کالری موجود در کره‌بهدرات‌ها و پروتئین‌ها است که در هر گرم حدود ۴ کیلوکالری دارند. با این حال چربی‌ها برای ادامه حیات ما لازم و ضروری هستند چون در عملکردهای حیاتی بدن نقش دارند. در واقع چربی‌ها برای تأمین ذخیره انرژی بدن و تضمین مقاومت برخی ارگان‌های چربی‌ها بخشی از ساختار سلولی محسوب می‌شوند و عملکرد هورمون‌ها را تنظیم می‌کنند. باید بدانید که بدون چربی‌ها جذب و به‌کارگیری ویتامین‌های A، D، E، و K ممکن نخواهد بود و در نهایت این که طعم غذا چنگی به دل نخواهد زد. یعنی حتی نمی‌شود غذاي خوشمزه‌ای را بدون افزایش می‌دهد. تنوفیلین چای، بالانس آب و املاح استرس اکسیداتیو را کافئینی که درقهوه وجود دارد اگر به میزان زیاد مصرف شود به شدت آسیب رسانی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف نوشیدنی‌های گازدار که قند بالا و اسید فسفریک و کافئین دارند می‌توانند آسیب پذیری را بیشتر کنند.

دکتر وفا در پایان گفت: مردم تا جایی که ممکن است از مصرف این خوراکی‌ها به این شیوه پرهیز کنند و اجازه بدهند بدن کار خود را به درستی انجام دهد. سیستم ایمنی بدن ما بسیار هوشمند است و اگر ما درست از آن مراقبت کنیم و مواد غذایی که نیاز دارد از طریق خوراکی‌ها و مواد غذایی در وعده‌ها و میان وعده‌های منظم و به طور صحیح تأمین کنیم به بدن مان کمک کرده‌ایم که حداکثر دفاع طبیعی را در مقابل آسیب‌هایی که وجود دارد ایجاد کند.

اگر چربی‌ها از رژیم غذایی‌تان حذف کنید چه اتفاقی در بدن میافتد؟

شاید به نظر‌تان خنده‌دار برسد اما واقعیت این است که عدم مصرف کافی چربی در روند کاهش وزن و آب کردن چربی‌های شکمی اختلال ایجاد می‌کند. یعنی اگر منابع خوب چربی‌ها را دریافت نکنید به این راحتی‌ها نمی‌توانید از شر چربی‌های اضافه بدنتان خلاص شوید. البته عدم از بین رفتن چربی‌های اضافه جدی‌ترین عارضه کمبود چربی نیست. بلکه صرف‌نظر کردن از مصرف هر نوع چربی به عملکرد درست روحی و جسمی‌تان آسیب جدی می‌زند. در نتیجه اگر با تمام توضیحات ارائه شده همچنان تصور می‌کنید که حذف چربی‌ها کلید کاهش وزن است توضیحات زیر را با دقت بیشتری بخوانید:

اگر چربی‌ها حذف شوند مدام گرسنه‌تان می‌شود

اگر به میزان کافی چربی دریافت نکنید بدنتان به دنبال دریافت انرژی خواهد بود. در حالت کلی افرادی که به میزان کافی منابع خوب چربی دریافت نمی‌کنند به سمت مصرف بیشتر کره‌بهدرات‌ها کشیده می‌شوند. نتایج پژوهشی که از American Journal of Clinical Nutrition of به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که چربی‌ها روند جذب مواد غذایی را کند می‌کنند. به این ترتیب احساس سیری طولانی‌مدتی ایجاد کرده و مانع از پرخوری می‌شوند.

اگر چربی‌ها حذف شوند سلامت قلب دچار مشکل می‌شود

اگر جزو افرادی هستید که چربی را دشمن شماره یک قلب می‌دانید بدانید که نتایج پژوهشی که در New England Journal of Medicine به چاپ رسیده است نشان می‌دهد رژیم مدیترانه‌ای که حاوی میزان معقولی چربی است در مقایسه با رژیم‌های غذایی فقیر یا فاقد چربی اثرات مثبت بیشتری برای سلامت قلب و دستگاه عصبی دارد. علاوه بر این، چربی‌های اشباع نشده باعث افزایش میزان کلسترول خوب بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. در نتیجه احتمالاً بروز بیماری‌های دژنراتیو نیز کمتر می‌شود. اگر چربی‌ها حذف شوند بدن دچار کمبود ویتامین می‌شود

ویتامین‌های A، D، E و K به‌واسطه مصرف چربی‌ها جذب بدن می‌شوند. این بدین معنی است که این ویتامین‌ها زمانی جذب می‌شوند که در چربی‌ها حل شوند. ویتامین‌ها بعد از پخش شدن در بدن در کبد و بافت‌های چربی ذخیره می‌شوند تا در طولانی‌مدت به مصرف برسند. با این حال، زمانی که مصرف چربی‌ها به اندازه کافی نباشد، جذب ویتامین‌ها به‌خوبی انجام نمی‌شود و میزان ذخیره ویتامین بدن به طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

اگر چربی‌ها حذف شود سلامت مغز مختل می‌شود

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که رژیم مدیترانه‌ای که حاوی چربی‌های سالمی مانند روغن زیتون، آجیل‌ها و ماهی هستند باعث ارتقای سلامت مغز شده و خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی را کاهش می‌دهند. در واقع چربی‌ها ماده تشکیل‌دهنده اصلی غشای نورون‌ها و میلین هستند. در نتیجه حذف کامل چربی‌ها می‌تواند سلامت کل بدن را مختل کند. مهم‌ترین مسئله به جای حذف چربی‌ها، همسری انتخاب انواع سالم و مغذی آن است.



وی تأکید کرد: رفتارهای نامناسب و انتخاب‌های نامناسب غذایی شانس آسیب رسانی اکسیداتیو را زیاد می‌کند. افرادی که در یک وعده پرخوری می‌کنند میزان کالری زیادی دریافت می‌کنند. دریافت کالری زیاد منجر به تولید رادیکال‌های آزاد و کار بیشتر برای دفاع آنتی اکسیدانی بدن می‌شود. همچنین مصرف زیاد غذاهای پرچرب و چربی‌های اشباع به معنی کاهش پتانسیل بدن برای تولید آنتی اکسیدان‌ها است. در شرایط فعلی توصیه شده است که از مصرف غذاهای پرچرب و قند و شکر اجتناب شود. افرادی که از این مواد غذایی استفاده می‌کنند خود را در معرض رادیکال‌های آزاد قرار می‌دهند. همچنین غذاهای آماده و فراوری شده حاوی ترکیبات شیمیایی هستند که استرس اکسیداتیو را در بدن زیاد می‌کنند. به همین دلیل تمام غذاها باید تا جایی که ممکن است تازه باشند. گاهی انتخاب‌های نادرست به مایعات برمی گردد. به عنوان مثال پر مصرف ترین نوشیدنی‌ها پس از آب، چای، قهوه، نسکافه و دمنوش های گیاهی هستند که متأسفانه بعضی‌ها به صورت

## مراقب «ترس از دست دادن» باشیم

با دیگران برقرار کند و حس تعلق داشتن را افزایش دهد. در این مواقع ارتباط حضور و نه مجازی چاره ساز است و با پیدا کردن یک مشاور و یا هم صحبت خوب و یا با انجام کارهای اجتماعی می‌توان تغییرات مناسب در خود و روند زندگی ایجاد و افسردگی ترس از دست دادن را فراموش کرد.

وی به این دسته افراد تأکید کرد: برای اینکه خوشحالی خود را در زندگی بیشتر و موارد نارحت کننده و ترس آور که به اختلال فومو منجر شود را کنترل و یا کاهش دهید، نیاز است بجای تمرکز روی نداشته ها، سعی شود به داشته ها بیشتر توجه شود.

عابدینی تأکید کرد: ترس از دست دادن جدا از افزایش نارضایتی، می‌تواند منجر به مشارکت بیشتر در رفتارهای ناسالم شود. برای نمونه در رفتارهای فردی این اختلال می‌تواند در مواقع خشم و یا درگیری های خیابانی، حتی هنگام رانندگی با یک لحظه حواس پرتی صحنه ای دل خراشی برای فرد بوجود آورد که شاید جبران ناپذیر باشد. از این رو باید تلاش کرد تا موارد ناراحت کننده را از ذهن و افکار بیرون کرد و یا به حداقل رساند.



می‌گیرد و به آن ها حمله می‌کند و ایجاد خارش می‌کند. به عنوان مثال پروتئین موجود در فندق با گرده گل اشتباه گرفته می‌شود و ایجاد حساسیت می‌کند. یک سوم از افرادی که دارای آلرژی فصلی هستند از سندروم آلرژی دهانی نیز رنج می‌برند. آن ها به میوه های تازه، سبزیجات و دانه ها واکنش نشان می‌دهند زیرا موادی که آلرژی تولید می‌کنند مانند گرده گل ها، در غذا ها وجود دارند.

گاهی حتی بوسیدن می‌تواند حساسیت ایجاد کند. حساسی گزارش کرده بود که بعد از بوسیدن پدرش دچار خارش در لب شده است.

این روانشناس گفت: فومو زندگی هر کسی را به انحای مختلف تحت الشعاع قرار می‌دهد اما خطر بروز آن در برخی افراد بیشتر است. هنگامی که فردی احساس می‌کند که دیگران زندگی بهتری نسبت به او دارند یا چیزهای بهتری را تجربه می‌کنند، در این مواقع ترس از دست دادن رخ داده و فرد عمیقا احساس حسادت و فکر می‌کند که عزت نفس خود را از دست داده است.

عابدینی افزود: اختلال فومو صرفا مختص این احساس نیست که شاید فرد بتواند از چیزهای بهتری برخوردار باشد، بلکه حس می‌کند یک چیز مهم و اساسی را که دیگران در حال تجربه آن هستند از دست داده است. مانند دریافت درجه و پست جدید توسط همکاران در محل کار و یا مواجهه با افراد جدید در مهمانی های خانوادگی. اما همواره ذهن و افکار مبتلایان به این نوع اختلال با نوعی احساس درماندگی از این که چیز بزرگی را از دست داده اند، درگیر است.

این متخصص رواندرمانگر تصریح کرد: معمولا وقتی فردی افسرده یا مضطرب است بطور معمول به دنبال یک ارتباط قوی تر است در واقع مغز می‌خواهد از حالت انزوا خارج شود و ارتباط واقعی تر

مثلا شخصی می‌گوید کافی شاپ خود را باز کرده است و بعد از مدتی متوجه شده است که به شکلات حساسیت دارد زیرا چشمانش را مدام می‌مالد. در زمانی دیگر وقتی شیر و شکلات را با هم قاطی کرد. بدنش نسبت به آن واکنش نشان داد. شکلات جز همان خانواده دانه ها محسوب می‌شود اما کازئین موجود در شیر که نوعی پروتئین است می‌تواند ایجاد حساسیت کند. بعضی از افراد متوجه می‌شود که خوردن قهوه در صبح می‌تواند در آن ها آلرژی ایجاد کند.

سیستم ایمنی بدن پروتئین موجود در دانه ها را با مواد خارجی مضر اشتباه می‌گیرد و به این مواد حمله می‌کند. به عنوان مثال اگر یکی از والدین به ماده ای حساسیت داشته باشند فرزند آن خانواده احتمال دارد ۲۵٪ حساسست غذایی داشته باشد و این حساسیت صرفا همان حساسیت والدینش نیست و ممکن است به ماده ای دیگر حساسیت داشته باشد. اگر هر دو والدین حساسیت داشته باشد حداقل نیمی از بچه ها حساسیت خواهند گرفت. پس چگونه باید عامل حساسیت خود را پیدا کنید؟ خودتان را برای هر حساسیتی آماده کنید زیرا آلرژی ها خبر نمی‌کنند.