

تازه‌ها

برق انداختن خانه می‌تواند ابتلا به آسم را افزایش دهد

شیوارضایی

مترجم

شیوع آسم در کودکان در ایران، طی سال‌های اخیر افزایش یافته است. طبق آن چه وزارت بهداشت اعلام کرده است، نزدیک به ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان در ایران آسم دارند. بسیاری از خانواده‌هایی که فرزندشان آسم دارد، به درستی می‌دانند که محیط زندگی باید تمیز و بدون گردوغبار اضافه باشد. حالا در مطالعه جدیدی محققان کانادایی به این نتیجه رسیده‌اند که در زمینه نظافت خانه، حفظ تعادل اهمیت دارد چرا که افراط در تمیزی خانه و اصرار به برق زدن همه جا، خود می‌تواند احتمال ابتلا به آسم را تشدید کند.

در این مطالعه که توسط محققان دانشگاهی در ونکوور کانادا انجام شده است، بیش از دو هزار خانواده دارای نوزاد مشارکت داشتند. عادات خانواده‌ها در تمیز کردن خانه و مواد شوینده‌ای که از آن استفاده می‌کردند و سپس وضعیت کودکان این خانواده‌ها از نظر بروز علائم تنفسی به مدت سه سال تحت بررسی قرار گرفت.

● **شوینده‌هایی که آلوده می‌کنند!**

نتایج این بررسی نشان می‌دهد، فرزندان خانواده‌هایی که دقت زیادی روی نظافت خانه داشتند و برای این کار از شوینده‌های مختلف استفاده می‌کردند، ۲۷ درصد بیشتر از فرزندان خانواده‌هایی که کمترین میزان استفاده از شوینده‌ها را داشتند، مبتلا به آسم شده بودند. دلیل این موضوع هم طبق نظر این محققان به واسطه ورود مواد شیمیایی مضر بعد از استفاده از شوینده‌های شیمیایی است. بر این اساس، محققان کانادایی در خصوص استفاده زیاد از شوینده‌های شیمیایی هشدار می‌دهند و تأکید می‌کنند اصرار زیاد به برق زدن خانه، می‌تواند باعث آلودگی هوای خانه شود و از آن‌جا که نوزادان و خردسالان، زمان زیادی را در خانه می‌گذرانند، این آلودگی هوای می‌تواند باعث آسیب مجاری تنفسی آن‌ها شود. باتوجه به یافته‌های این مطالعه، بهتر است در این روز‌هایی که خانه‌تکانی آغاز شده است، دقت بیشتری در استفاده از شوینده‌ها داشته باشید و آلودگی هوای خانه، ناشی از استفاده زیاد از شوینده‌ها، دست کم نگیرید.

منبع: dailymail.co.uk

دانشتنی‌ها

۴ ترند ساده‌کاهشی وزن تا عید

برای این که وزن‌تان را کم کنید، دست به هر کاری زده‌اید اما متأسفانه از هیچ کدام از روش‌های رایج نتیجه مطلوب ادرا یافت نکرده‌اید؟ در این مطلب شما را روش‌های کاهش وزن آشنایی کنیم تا در فرصت باقی‌مانده به شروع سال جدید بتوانید به هدف‌تان برسید.

● **موز، سیب یا نعنار آبو کنید**

نتایج یک تحقیق که در شیکاگو انجام شد، نشان داد افرادی که غذاها را بیشتر بو می‌کنند، کمتر گرسنه می‌شوند.

● **مقابل میز ناهار خوری آینه نصب کنید**

میزان مواد غذایی خورده‌شده توسط یک سوم

افرادی که در مقابل خودشان آینه نصب کرده‌اند، کاهش یافته است.

● **از رنگ آبی استفاده کنید**

یکی از دلایل اصلی که رستوران‌ها رنگ آبی را به کار نمی‌برند، نقش این رنگ در مهار اشتهاست.

اگر آر تروز دارید از تردمیل استفاده نکنید

بیماران که مبتلا به آر تروز هستند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود که از تردمیل استفاده کنند، همچنین تمام افراد به این نکته توجه داشته باشند و سالی که برای بهبود سلامت ما در نظر گرفته شده است، در صورت استفاده نادرست و بی‌رویه می‌تواند به ما آسیب وارد کند. وسایل ورزشی همانند هر وسیله دیگری می‌تواند مزایا و معایب خاص خود را داشته باشد، به عنوان مثال تردمیل وسیله‌ای است که در منزل قابل استفاده و باتوجه به توانایی‌های فردی سرعت آن قابل تنظیم است. وضعیت بیومکانیکی میله‌های اطراف و جلوی این وسیله شباهتی به راه رفتن طبیعی ندارد زیرا افراد از این میله‌ها استفاده می‌کنند در صورتی که دست‌ها همانند پیاده‌روی معمولی باید آزاد باشند و این یکی از عادت‌های نادرست در استفاده از تردمیل است.

بیشتر بدانیم

افرادی که وزن سالم دارند هم ممکن است دچار دیابت شوند؟

اگر چاقی، عامل درجه یک ابتلا به دیابت نوع ۲ است، پس چرا آن‌هایی که اضافه‌وزن ندارند یا چاق نیستند هم دچار دیابت می‌شوند؟ یک عامل ژنتیکی برای ابتلا به دیابت وجود دارد. معمولاً شمای بینید که خطر پیش دیابت و دیابت نوع ۲ با افزایش وزن و شاخص توده بدنی (BMI) افزایش می‌یابد؛ اما افرادی که آسیایی یا اسپانیولی تبار هستند یا ژن ایزلندی دارند، حتی در صورتی که وزن طبیعی داشته یا حتی کم‌وزن باشند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند. افرادی که در این گروه‌ها قرار می‌گیرند ممکن است نیاز داشته باشند طی یک برنامه منظم،



مقایسه ارزش غذایی گوشت شتر مرغ ، بوقلمون و بلدرچین

در بین گوشت‌های سفید، شتر مرغ کلسترول و چربی پایین‌تری دارد

تغذیه

گوشت به علت آهنی که دارد، برای بدن بسیار مهم است. آهن بدن ابتدا توسط گوشت و سپس سبزیجات تأمین می‌شود. گوشت‌های مختلفی در بازار موجود است از جمله شتر مرغ، بوقلمون و بلدرچین که در ادامه به مقایسه ویژگی‌ها و ارزش غذایی این سه نوع گوشت می‌پردازیم.

می‌شود برای مصرف گزینه بهتری باشد.

برای جبران کمبود آهن و ویتامین E و امگا ۳ گوشت شتر مرغ می‌تواند بهترین گزینه برای تأمین آهن و ویتامین باشد.

● **ویژگی گوشت بوقلمون**

این گوشت از نظر حجم در پخت و پز خوب استفاده بیشتر از این نوع گوشت نیست و نباید مصرف آن بیشتر از دوتا سه بار در هفته باشد. اما نکته جالب توجه این است که با وجود پخت‌تری‌هایی که گوشت‌های سفید به قرمز دارند اما از نظر میزان آهن رتبه اول همچنان متعلق به گوشت قرمز است.

● **ویژگی مشترک گوشت سفید**

گوشت‌های سفید شامل مرغ، شتر مرغ و بلدرچین و بوقلمون است که چربی و اسیداوریک کمتری نسبت به گوشت قرمز دارد.

● **ویژگی گوشت شتر مرغ**

از میان گوشت‌های سفید، شتر مرغ از بقیه سالم‌تر است زیرا اسیداوریک، کالری، کلسترول و چربی پایین‌تری دارد که باعث

اسید آمینه پورین است بنابراین مبتلایان به نقرس باید آن را به میزان خیلی کم مصرف کنند و به دلیل داشتن مقدار کمی از آلالات به بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی، توصیه نمی‌شود. گوشت تیره بوقلمون (ران‌ها) چربی بیشتری دارد و به افراد دارای چربی خون پیشنهاد می‌شود که از گوشت سفید (سینه) آن استفاده کنند.

● **ویژگی گوشت بلدرچین**

این گوشت هم مغذی و هم کم‌کالری است. گوشت بلدرچین نسبت به گوشت مرغ پروتئین بیشتری دارد. پروتئین گوشت بلدرچین ۱۹/۶ درصد، گوشت مرغ، ۱۸/۵ درصد است. مقدار چربی گوشت بلدرچین نسبت به گوشت مرغ کمتر و مقدار ویتامین‌های B12، B6، B2، C، A و مواد معدنی (کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم، روی و مس) آن بیشتر است. اما مقدار کلسترول آن تقریباً برابر است. گوشت بلدرچین نسبت به مرغ سدیم کمتری دارد بنابراین برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون و افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف نمک دارند، مناسب است.

ارزش غذایی گوشت (۸۵ تا ۱۰۰ گرم)

گوشت	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)
شتر مرغ	۹۷	۲۲	۲	۵۸
مرغ	۱۴۰	۲۵	۷	۷۲
بوقلمون	۱۵۹	۲۴	۶	۷۲
بلدرچین	۲۱/۷۶	۲۱/۷۶	۴/۵۳	۷۰

● **از غذا عکس بگیرید**

سعی کنید تا از غذایی که می‌خورید عکس بگیرید و آن‌ها را در تلفن همراه‌تان به همراه تاریخ نگهداری کنید تا یادید عکس غذاهای پرکالری که میل کرده‌اید دوباره خوردن آن پشیمان شوید.

پزشکی

روش‌های بارداری دوقلو

بارداری دوقلویی مزایای خاص خود را دارد. البته واضح است که مراقبت همزمان از دو نوزاد چندان ساده نیست، با این حال تصور این که کافی است یک بار عوارض بارداری و درد زایمان را تحمل کرد، این سوال را در ذهن برخی از مادران ایجاد می‌کند که چگونه دوقلو حامله شوم؟

اگر شما هم می‌خواهید از روش‌های دوقلو باردار شدن مطلع شوید و از پدر و مادر شدن خود لذت مضاعف ببرید، در ادامه با ما همراه باشید.

در ضمن فراموش نکنید همه توصیه‌ها بهتر است زیر نظر کارشناس حوزه مربوط انجام شود.

● مصرف فراورده‌های لبنی شانس بارداری چندقلویی را افزایش می‌دهد. بانوانی که لبنیات مصرف می‌کنند، پنج بار بیش از بقیه شانس چندقلوزایی دارند. هورمون‌های رشد موجود در شیر (لبنیات گرفته شده از گاوهای پرورشی با هورمون رشد) نیز به حاملگی دوقلویی کمک می‌کند.

● توفو، سویا، ایزوفلاون، گندم سبوس‌دار و دانه‌های غلات کامل از دیگر مواد سرشار از پروتئین هستند که باعث تخمک‌گذاری مضاعف می‌شوند.

● قرص ضد بارداری نقش حیاتی در بارداری دوقلویی به روش طبیعی دارد. پس از قطع مصرف قرص ضد بارداری مدتی طول می‌کشد تا بدن روای طبیعی خود را باز یابد. بدن در این شرایط بیشتر از حد طبیعی هورمون ترشح می‌کند. چنانچه مادر در این دوران در صدد باردار شدن باشد، احتمال این که دوقلو باردار شود، بیشتر است.

● اگر مادر در دوران شیردهی باردار شود، احتمال این که دوقلو حامله شود، بالا خواهد بود. بدن در دوران شیردهی در صدد بالاتری از پرولاکتین یعنی هورمونی را تولید می‌کند که احتمال دوقلوزایی را افزایش می‌دهد.

● مواد غذایی سرشار از روی (زینک) مانند سبزیجات با برگ سبز، نان و دانه‌های خوراکی محرک تولید اسپرم هستند بنابراین احتمال بارور شدن همزمان بیش از یک تخمک را افزایش می‌دهند.

● مکمل‌های باروری برای دوقلو پسر دار شدن مصرف گنادوتروپین احتمال داشتن دوقلو را افزایش می‌دهد چون سلامت کلی تخمک و بلوغ آن‌ها را افزایش می‌دهند. گنادوتروپین‌ها، انتشار بیش از یک تخمک در یک زمان را تحریک می‌کند. پروژسترون دیواره رحم را تقویت می‌کند و به همین دلیل شانس بارداری دوقلوها را بهبود می‌بخشد. زمانی که بیش از یک تخمک بارور می‌شود، شانس بیشتری برای چسبیدن به دیواره رحم و ایجاد یک دوره بارداری سالم وجود خواهد داشت.

منابع: نیمروز، بیتوته، وب‌سایت دکتر نعمت الهی،

مجله پزشکی دکتر سلام.

سلامت

راست و دروغ ابتلا به کرونا با خرید ماهی قرمز

مردم قرار دهند.

برای پاسخ به این شبهه، حسین عرفانی رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واکسیناسیون و اورادها هر گونه موجود زنده از چین به دلیل شیوع ویروس کرونا ممنوع شده است و ماهی‌های قرمز شب‌عید و ادرانی نیستند و ایران پرورش می‌یابند، اما از آنجایی که بسیاری ماهی قرمز شب‌عید را ماهی چینی می‌شناسند چرا که ریشه این ماهی از کشور چین بوده و در نتیجه این برداشت اشتباه موجب انتشار این چنین خبری شده است، اگر فردی خبر موثق داشته باشد که ماهی قرمز شب‌عید از چین وارد می‌شود، موضوع را به دام پزشکی وزارت بهداشت اطلاع دهد.

بازدیدکنندگان به ماه‌های سال و جنب و جوش خرید مایحتاج سفره هفت سین خبری در فضای مجازی مبنی بر واردات ماهی قرمز چینی شب‌عید و ابتلا به ویروس کرونا منتشر شده است. در این پیام در فضای مجازی گفته شده ویروس کرونا در کمین هفت سین نوروزی ایرانیان است چرا که زمان ورود ماهی‌های قرمز از چین در فاصله یک ماهه باقی‌مانده به عید است اما مافیای قدرت و ثروت بدون توجه به خطراتی که ورود این جانوران آبی‌ری دارند، بدون شک از راه‌های مختلف چه قانونی و چه قاچاق، اقدام به ورود مقادیر زیادی از این ماهی‌های قرمز برای فروش به مردم عادی و کسب ثروت می‌کنند و از مسئولان خواسته شده است تا امکانات و اسباب سفره عید نوروز را با احتیاط و آگاهی در اختیار

ورزش

