دانستنی‌ها

چرا احساس خستگی می کنیم؟

بعضی اوقات با وجود این که فعالیت زیادی نمی کنیم و استرسمان کم است باز هم احساس خستگی می کنیم؟ ممکن است به نکاتی توجه نداشته باشید، موضوعاتی که بر احساس خستگی شما تاثیر می گذارد:

مشکلات معده

هر چیزی که باعث ریفلاکس یا سوءهاضمه شود ممکن است به طور غیر مستقیم خواب شما را بر هم بزند. همچنین اگر غذای بسیار تندی خورده‌اید که به آن عادت ندارید، ممکن است بر خواب شما اثر منفی داشته باشد.

مصرف دسر و شیرینی هنگام خواب

قند زیاد در انتهای شب باعث تزریق انرژی به بدن شما می‌شود. در این حالت ممکن است شما دچار بی‌خوابی شوید و این امر یک ساعت به طول بینجامد.

چرت زدن‌های در طول روز

چرت‌های میانه روز ساعت بیولوژیک شما را بر هم می‌زند و شما ممکن است بیش از حد بخوابید. این تغییرات خواب شما در طول شب را دچار مشکل می کند.

بیشتر بدانیم

۳ روش ساده برای کاهش گرفتگی بینی

گرفتگی بینی می تواند شرایطی آزار دهنده باشد. در این شرایط احساس پری در قسمت بینی، آبریزش بینی و تغییر صدا را هم تجربه می کنید. در ادامه روش هایی برای التیام این گرفتگی ارائه می دهیم:

کمپرس داغ زنجبیلی

قرار دادن یک کمپرس مرطوب روی پیشانی، چشم ها و گونه ها می تواند به تخلیه سینوس های پر شده کمک کند.

ماساژ صورت

ماساژ سینوس ها با انگشت دست می تواند به افزایش گردش خون به این قسمت و کاهش درد کمک کند. از انگشت های اشاره خود برای اعمال فشار روی لبه های خارجی سوراخ های بینی استفاده کنید. برای ۳۰ ثانیه فشار را حفظ کنید و سپس انگشتان خود را بردارید و این کار را سه یا چهار بار تکرار کنید.

نوشیدن چای نعناع

یک روش خوشمزه برای رفع گرفتگی بینی نوشیدن چای نعناع است. گرمای چای همراه با منتول تسکین دهنده موجود در نعناع می تواند به تنفس بهتر کمک کند.

یافته‌های جدید درباره

تاثیر مصرف ویتامین D بر بیماری‌های ویروسی

آیا مکمل ویتامین D ممکن است به کاهش خطر انتقال ویروس کرونا کمک کند؟

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تازه‌ها

هم اکنون درمان قطعی برای COVID-19 وجود ندارد و اقدامات پیشگیرانه‌ای مثل محدود کردن روابط اجتماعی و اقدامات بهداشتی می تواند شما را از ابتلا به این بیماری محافظت کند. نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد که مصرف مکمل ویتامین D می تواند به سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. اما چگونه؟

این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش اساسی دارد. این ویتامین دارای خاصیت ضدالتهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن و برای فعال سازی دفاع سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است

ویتامین D به منظور تقویت عملکرد سلول های ایمنی، از جمله سلول های T و ماکروفاژها، از بدن شما در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت می کند.

سطح پایین ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به بیماری های تنفسی، از جمله سل، آسم و انسداد مزمن ریوی (COPD) و همچنین عفونت های تنفسی ویروسی و باکتریایی همراه است.

علاوه بر این کمبود ویتامین D با کاهش عملکرد دریه مرتبط است، که ممکن است توانایی بدن در مقابله با عفونت های تنفسی را تحت تأثیر قرار دهد.

آیا مصرف ویتامین D می تواند از بدن در برابر COVID-19 محافظت کند؟

فعلا، هیچ درمانی برای COVID-19 وجود ندارد. با وجود این، مطالعات متعدد نشان داده اند که کمبود ویتامین D می تواند به عملکرد سیستم ایمنی بدن آسیب برساند و خطر ابتلا به بیماری های تنفسی را افزایش دهد. بررسی اخیر که شامل ۱۱۳۲۱ نفر از ۱۴ کشور جهان بود، نشان داد که مصرف مکمل ویتامین D خطر ابتلا به عفونت های حاد تنفسی (ARI) را هم در افرادی که از نظر ویتامین D کمبود دارند و هم کسانی که سطح کافی دارند، کاهش می دهد.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که مکمل های ویتامین D خطر ابتلا به عفونت های تنفسی را ۱۲ درصد کاهش می دهد. همچنین مکمل های ویتامین D باعث کاهش مرگ و میر در افراد مسنی می شود که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های تنفسی مانند COVID-19 هستند. به طور معمول افراد اگر تغذیه مناسب داشته باشند و از نور کافی آفتاب استفاده کنند میزان ویتامین دی آن ها کافی است اما اگر دچار کم خونی یا فقر آهن باشند باید به تشخیص پزشک باید از ویتامین دی بیشتری استفاده کنند. اگر چه توصیه هایی در باره آن چه که میزان مصرف یک ویتامین D بهینه را تشکیل می دهد متفاوت است، بیشتر متخصصان موافق هستند که میزان ویتامین D بهینه بین ۳۰ تا ۶۰ نانوگرم در میلی لیتر است.

منبع: هلث‌لاین

آشپزی من

چگونه از روغن برای آشپزی استفاده کنم؟

پرسش و پاسخ

معمولا برای مصرف هر نوع روغنی در آشپزی ممکن است دچار مشکل شویم. در ادامه به سوالاتی در این باره پاسخ می دهیم:

اگر هنگام سرخ کردن ماده غذایی نیاز به روغن بیشتری داشتم چه بکنم؟

برای این که به تابه در حال سرخ شدن روغن بیشتری اضافه کنید آن را از لبه های تابه بریزید تا زمانی که به مواد داخل تابه می رسد گرم شده باشد.

از کجا بدانم که روغن خوب برای پخت غذا دارم؟

همیشه قبل از تهیه و پخت غذا با روغن آن را مزه کنید اگر روغن تان مزه خوبی دارد غذایتان هم خوشمزه خواهد شد.

من همیشه از آشپزی کردن با تابه دسته دار می ترسم. لطفا من را راهنمایی کنید؟

برای آن که از کار با تابه اطمینان داشته باشید دسته آن را دورتر از خودتان قرار دهید تا حین کار دست تان به تابه گیر نکند و روغن به اطراف نپاشد.

برای سرخ کردن پیاز به محض این که تابه را روی شعله گذاشتم روغن اضافه کنم؟

قبل از اضافه کردن روغن حتما تابه یا قابلمه را گرم کنید. بسته به نوع غذا باید قبل از اضافه کردن غذا روغن را کمی در تابه گرم کنید. اگر غذا را به تابه سرد یا روغن سرد اضافه کنید غذا هنگام پخت بیشتر بخار می کند. به علاوه روغن به طور یکسان توزیع نمی شود.

تغذیه

چند ماده غذایی که بهتر است زنان از مصرف آن ها خودداری کنند

یاسمین مشرف
مترجم

بانوان

برخی مواد غذایی هستند که مصرف آن ها ممکن است برای برخی از زنان از جمله زنانی که به دنبال تعادل هورمون هایا جلوگیری از بیماری مزمن هستند یا قصد باردار شدن دارند عوارضی ایجاد کند. با تعدادی از این موارد آشنا شوید.

گوشت قرمز

تحقیقات دانشکده سلامت عمومی دانشگاه هاروارد نشان می دهد احتمال ناباروری زنانی که پروتئین حیوانی زیادی در رژیم غذایی خود دارند ۳۹ درصد بیشتر است.

لبنیات بدون چربی

لبنیات و از جمله ماست های بدون چربی می تواند بمب هایی قندی باشد که علاوه بر افزایش سطح قند و انسولین خون، بر باروری نیز تاثیر می گذارند. بر اساس مطالعه‌ای که در ژورنال «تولید مثل انسان» منتشر شد زنانی که لبنیات کم چرب زیادی در رژیم غذایی خود دارند، ۸۵ درصد بیشتر از زنانی که لبنیات کم چرب کمی مصرف می کنند به ناباروری به دلیل اختلالات تخمک گذاری مبتلا می شوند.

آب میوه

آب میوه طبیعی هر چند حاوی ویتامین ها و مواد معدنی زیادی است اما دارای قند فراوانی نیز هست. یک بمب قندی مانند آب میوه می تواند باعث ایجاد التهاب در بدن شود که خود یکی از عوامل مشکلات قلبی است. با توجه به این که مشکلات قلبی یکی از عمده‌ترین عوامل مرگ و میر در زنان است کارشناسان مصرف میوه طبیعی را به جای آب میوه توصیه می کنند.

مارگارین

جایگزین های کره مانند مارگارین اغلب با روغن های نیمه هیدروژنه، یکی از منابع رایج چربی های ترانس ساخته می شوند. این نوع چربی هانه تنها با بیماری های قلبی ارتباط دارند بلکه می تواند باعث تسریع پیری پوست شما نیز شوند! چربی های ترانس پوست را در برابر اشعه ماورای بنفش که عامل پیری زود رس پوست و چروک های عمیق است آسیب پذیرتر می کنند.

منبع: eatthis.com

آنتی کرونا

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت WHO

پنج کلید برای دست‌یابی به غذایی سالم‌تر و ایمن‌تر

۱ رعایت نظافت به‌طور همیشگی

- شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و آماده کردن غذا
- شستن و ضدعفونی کردن تمام سطوح و ابزارهای مورد نیاز آماده کردن غذا
- محافظت آشپزخانه از حشرات و حیوانات

۲ جداکردن مواد غذایی پخته و خام

- جدا کردن گوشت خام، مرغ و ماهی از دیگر مواد غذایی و نگهداری آن‌ها در ظروف جداگانه
- استفاده کردن از ابزار و ظروف جداگانه مثل چاقو، تخته‌های آشپزی برای خرد کردن
- ذخیره کردن غذا در ظروف جداگانه برای جلوگیری از تماس غذاهای پخته و خام

۳ طبخ غذا به‌طور کامل

- پختن غذا به‌طور کامل، به‌ویژه ماهی، گوشت، مرغ و تخم‌مرغ
- پختن غذاهایی مانند سوپ و خورش به طور کامل و رساندن به نقطه جوش تا ۷۰ درجه سانتیگراد
- گرم کردن مجدد غذا در استفاده مجدد

۴ نگهداری غذا در دمای سالم و مناسب

- نگه نداشتن غذا به مدت ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اتاق
- قرار دادن هر گونه مواد غذایی پخته شده و فاسدشدنی در یخچال
- گرم کردن مجدد غذا تا ۶۰ درجه سانتیگراد
- نگه نداشتن مواد غذایی در یخچال

۵ استفاده از آب و مواد غذایی سالم

- استفاده کردن از آب سالم یا سالم‌سازی آب به طریق جوشاندن و استفاده از قرص کلر
- استفاده از مواد غذایی سالم و تازه و اجتناب از مصرف غذاهای دست‌خورده
- مصرف غذاهای فرایند شده بهداشتی مثل استفاده از شیر پاستوریزه
- شستن سبزی‌ها و میوه‌ها به طور کامل

منبع: جمعیت هلال احمر

چرا مردان بیش از زنان در معرض ابتلا به کرونا هستند؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مردها به مراتب بیشتر از زن‌ها به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند و مرگ در پی کرونا نیز نزد آن‌ها ۳ برابر زنان است. یک اپیدمیولوژیست در توضیح علت این مسئله به دلایلی چون سیگار نکشیدن، سبک زندگی و سیستم ایمنی بهتر زنان اشاره می کند. مارسیا استفانیک استاد علوم پزشکی دانشگاه استنفورد هفته‌هاست سرگرم بررسی اطلاعات بیمارانی است که در کشورهای مختلف به ویروس کرونا آلوده شده‌اند. او می گوید: در آلمان ۶۶ درصد درگذشتگان مرد بوده‌اند. نسبت ابتلا نیز در مردها بیشتر است؛ ۵۲ درصد مرد و ۴۸ درصد زن. از نظر پروفسور استفانیک، چنین تمایزی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد از جمله تفاوت ژنوم دو جنس یا هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی زن‌ها و مردها. او می گوید: سیگار کشیدن اثر زیادی در مبتلا شدن دارد، زیرا ویروس کرونا مجاری تنفسی را آلوده می کند و مردهای سیگاری عموما از زن‌ها بیشترند.

در ایتالیا نیز شواهد به همین قرار است و مردها بیشتر از زن‌ها بر اثر کرونا درگذشته‌اند. طبق آمار رسمی در برابر هفت میلیون شهروند مرد سیگاری، ۵.۴ میلیون زن اهل سیگار وجود دارد. پروفسور استفانیک می گوید: احتمال دارد مصرف مشروبات الکلی نیز فرد را مستعد ابتلا به ویروس کند. یک عامل دیگر به عمر طولانی‌تر زن‌ها در کشورهای صنعتی برمی گردد. نه تنها نرخ امید به زندگی در میان زنان بالاتر است، بلکه آن‌ها از نظر ژنتیکی نیز سیستم ایمنی بدنی قوی‌تری دارند. به گفته استفانیک، بدن زن با بیماری‌های عفونی بهتر مقابله می کند ضمن آن که زن‌ها به همین دلیل بیشتر مستعد بیماری‌های خودایمنی هستند. پروفسور استفانیک یادآور می‌شود: هنوز شواهد اپیدمیولوژیک کافی وجود ندارند که بتوان نتایج قطعی گرفت، اما روند مشابهی در همه کشورهاست و آن این که مردها بیشتر از زن‌ها می‌میرند.

منبع: دویچه‌وله