

تغذیه

مصرف ناشتای این مواد غذایی لاغرتان می‌کند

یکی از اصلی‌ترین بخش‌های کاهش وزن، رژیم غذایی آن است. آیا درباره غذاهایی که مصرف آن‌ها به صورت ناشتا هم می‌تواند بر کاهش وزن شما موثر باشد، چیزی می‌دانید؟ ادامه مطلب را بخوانید.



آلوئه‌ورا یا آب‌لیمو

مخلوط آلوئه‌ورا و لیمو، روند هضم را آسان می‌کند و آب اضافه بدن را از بین می‌برد که در نهایت به کاهش وزن می‌انجامد. اما چگونه این معجون را درست کنیم؟ یک برگ آلوئه‌ورا را بر دارید، پوست روی آن را بکنید به طوری که ژل داخل آن مشاهده شود. ژل آن را با قاشقی جدا کنید و آن را در ظرفی بریزید. یک لیمو بر دارید و آب آن را بگیرد، سپس آن را با یک لیوان آب و ژلی که از آلوئه‌ورا جدا کرده‌اید، مخلوط کنید. برای این که ژل در آب حل شود، به آن کمی گرما دهید. شعله گاز را روی حرارت متوسط بگذارید و منتظر بمانید تا مخلوط یک دست شود. پس از آن که معجون شما آماده و ولرم شد، آن را بنوشید.

بادام

یکی از ترندهای رایج سلامتی در هند، خوردن یک مشت بادام در صبح است. این عادت سلامتی، نه تنها قدرت و عملکرد ذهن ما را بالا می‌برد، بلکه طبق تحقیقات اخیر، به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. مطالعات نشان داده، کاهش وزن افرادی که روز خود را با خوردن بادام آغاز کردند رژیم غذایی کم کربوهیدراتی داشتند، نسبت به افرادی که همان رژیم را داشتند اما بادام مصرف نمی‌کردند، در طول شش ماه ۷ درصد بیشتر بوده است.

نان جو

تفاوت نان سفید با نان جو این است که نان سفید از آرد تصفیه شده درست شده که نه تنها سالم و مغذی نیست بلکه فیبر کمی نیز دارد، در حالی که نان جو سرشار از فیبر و فاقد چربی‌های اشباع شده است. اگر شما برای صبحانه، به جای نان سفید، نان جو مصرف کنید، تازمان ناهار احساس گرسنگی نخواهید کرد.

منبع: vixendaily

مشکلات سلامت که با تب همراه است

تب به تنهایی معمولاً مشکل نگران‌کننده‌ای نیست مگر این که با علائم و شرایط خاص دیگر همراه باشد

یاسمین مشرف | مترجم

بیشتر بدانیم



تب یا بالاتر رفتن دمای بدن از حد معمول آن، یکی از علائم شایع مشکلاتی مانند آنفلوآنزا در نظر گرفته می‌شود اما آگاهی از این نکته که تب می‌تواند به مشکلات دیگری نیز اشاره داشته باشد، اهمیت زیادی دارد. دمای معمولی بدن معمولاً حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است و وقتی به ۳۸ درجه سانتی‌گراد برسد و این دما بیشتر از چند ساعت تداوم داشته باشد، در قلمرو تب قرار می‌گیرد. شرایط زیر برخی مشکلات سلامت است که می‌تواند عامل بروز تب باشد:

عفونت

عفونت را شاید بتوان شایع‌ترین علت تب دانست. وقتی بدن شما در حال مقابله با باکتری‌ها یا ویروس‌هاست ماده‌ای به نام پیروژن آزاد می‌کند که به نوبه خود ترموستات داخلی بدن را از نو تنظیم می‌کند. در نتیجه درجه حرارت بدن بالا می‌رود تا محیط نامساعدی برای باکتری‌ها یا ویروس‌های متجاوز ایجاد شود.

گرم‌زدگی

گرم‌زدگی عبارت از ناتوانی بدن در دفع گرما و افزایش دمای درون بدن به حدود ۴۰ درجه سانتی‌گراد است که به علت فعالیت شدید یا گرمای هوا ایجاد می‌شود. در شرایط عادی، بدن عملکرددهایی دارد که باعث خنک شدن آن می‌شود.

وجود لخته خون

تب می‌تواند نشانه لخته شدن خون باشد زیرا اگر لخته خونی که در رگ‌ها تشکیل می‌شود به قلب وریه برسد، می‌تواند از جریان خون جلوگیری کند. به گفته کارشناسان، اگر تب با درد، تورم و قرمزی پایستگی نفس همراه باشد، می‌تواند از لخته شدن خون حکایت داشته باشد.

اختلالات هورمونی

پرکاری تیروئید به خودی خود باعث ایجاد تب نمی‌شود اما می‌تواند عامل بروز یک اختلال بسیار خطرناک و کشنده باشد که با تولید بسیار زیاد هورمون تیروئید همراه است و «توفان تیروئیدی» نامیده می‌شود. در این حالت، تب معمولاً با بالا رفتن ضربان قلب، نوسانات فشارخون و لرز همراه است.

مصرف برخی داروها

بسیاری از داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث بروز تب شود. به گفته کارشناسان داروهای ضد تشنج و برخی داروهای گیاهی هم می‌تواند عامل بروز تب باشد. بنابراین هنگام مصرف هر داروی جدیدی باید واکنش بدن خود را کنترل کنید. به گفته کارشناسان این نوع تب معمولاً یک هفته پس از شروع مصرف داروی جدید شروع می‌شود و با قطع مصرف دارو پایان می‌یابد.

التهاب

برخی شرایط التهابی مانند آرتریت روماتوئید و لوپوس می‌تواند باعث ایجاد تب شود. در این شرایط هم تب به دلیل تولید پیروژن که باعث بالا رفتن دمای بدن می‌شود اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر بیماری التهابی دارید که به

جراحی

افرادی که تجربه یک جراحی را داشته‌اند ممکن است در چند روز اول بعد از جراحی دمای بالاتر از دمای معمولی بدن را تجربه کنند. مطالعات نشان می‌دهد در ۹۰ درصد بیماران، این مشکل وجود دارد. کارشناسان می‌گویند دلیل این موضوع این است که بدن در واکنش به عمل جراحی، پروتئین‌های التهابی تولید می‌کند و تب واکنش بدن به تولید این پروتئین‌هاست.

سرطان

هر چند تب علامت عمده یا اولین علامت سرطان نیست اما می‌تواند یکی از علائم آن باشد. به گفته کارشناسان چندین سرطان با تب همراه هستند که لوسمی سرطان لنفاوی از جمله آن‌هاست. دلیلش این است که در این سرطان‌ها سلول‌های سرطانی واکنش التهابی ایجاد می‌کنند که بدن با تب به آن پاسخ می‌دهد. اگر تب با علائمی همچون کاهش وزن و تعریق شبانه همراه باشد باید با پزشک درباره آن مشورت شود.

منبع: huffpost.com

۴ پاسخ به ۴ سوال آشپزی

آشپزی من

برای این که کیک بوی تخم مرغ ندهد، چه کار باید کرد؟

وقتی تخم مرغ را در ظرف می‌شکنید باین سفیده وزر ده یک نطفه وجود دارد. حتماً آن را در بیاورید. یا دتان باشد تخم مرغ را حتماً با وایتل هم بزئید و مخلوط کنید.

ادویه فلافل چیست و به چه میزانی باید مصرف شود؟

فلفل قرمز، فلفل سیاه، پودر گشنیز، جوز هندی، هل و زیره. از هر کدام یک قاشق چای‌خوری و نصف قاشق چای‌خوری هم بادیان وزعفران.

بهترین مواد برای بادمجان شکم پر چیست؟

گوشت چرخ کرده، پیاز و جعفری، این مواد را با کمی ادویه مخلوط کنید و درون بادمجان بریزید. برای روی بادمجان هم می‌توانید از پنیر پیتزا استفاده کنید.

آیا می‌شود دسر تیرامیسو را با بیسکویت‌های دیگر هم درست کرد؟

بله، اگر بیسکویت لیدی فینگردر دسترس ندارید می‌توانید از پتی‌پور یا دایجستیو (ساقه طلایی) استفاده کنید.

چه کنیم تا در روزهای خانه نشینی وزن اضافه نکنیم؟



منبع: تینیان

پرسش و پاسخ سازمان بهداشت جهانی

آیا می‌توان پس از ابتلا به کووید-۱۹، بهبود پیدا کرد یا عوارض بیماری برای همیشه با ما باقی خواهد ماند؟



ماسک را ضد عفونی نکنید!

بعضی برای استفاده دوباره، ماسک را ضد عفونی می‌کنند، در حالی که این کار می‌تواند امکان ابتلا را بیشتر کند



همواره در توصیه‌های بهداشتی مربوط به ماسک گفته می‌شود که ماسک‌ها نباید طولانی‌مدت استفاده شوند و به محض مرطوب شدن باید دور انداخته شوند. دیده شده بعضی افراد برای این که ماسک دوباره قابلیت استفاده داشته باشد آن را با مواد ضد عفونی مانند الکل آغشته و فکر می‌کنند این کارشان ماسک را دوباره قابل استفاده می‌کند اما متخصصان هشدار می‌دهند این کار می‌تواند احتمال انتقال ویروس را بیشتر کند. البته روش‌هایی که افراد برای ضد عفونی کردن ماسک به کار می‌گیرند ممکن است به شکل‌های متفاوتی باشد. روش‌هایی مانند استفاده از دمای خشک (گرما دادن به ماسک با دمای ۷۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه)، تابش پرتوی فرابنفش، اسپری الکل، دما و فشار بالا و گرمای خشک و مرطوب راه‌هایی هستند که بعضی به کار می‌برند. این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت هیچ کدام از این روش‌ها را برای ایمن کردن ماسک‌ها تایید نکرده است.

به گفته متخصصان ماسک‌های مورد استفاده در برابر ویروس کرونا یک بار مصرف هستند و عملاً هیچ راهی برای ضد عفونی آن‌ها وجود ندارد. به همین دلیل ضد عفونی کردن ماسک‌ها، راهکاری منطقی در برابر کمبود ماسک نیست زیرا ممکن است باعث باز شدن منافذ ماسک و تغییر در ساختار فیزیکی آن شود و بر نحوه تصفیه و همچنین کیفیت فیلتر کردن ماسک اثر بگذارد و بدین ترتیب نتواند از ما به شکل صحیحی در برابر ویروس‌ها محافظت کند. ضمناً امکان باقی ماندن آلودگی‌های ویروسی و باکتریایی بر سطح ماسک نیز وجود دارد. به همین دلیل ضد عفونی کردن ماسک به هیچ وجه برای استفاده مجدد توصیه نمی‌شود.

منبع: ایرنا

بهداشت

لیزر موهای زاید برای چه کسانی مناسب نیست؟

بانوان

عمق نفوذ لیزر در بدن انسان ۳ تا ۵ میلی‌متر است و اشعه لیزر تنها توسط رنگدانه‌ها قابل جذب است و به هیچ‌یک از اندام‌های داخلی نمی‌رسد. لیزر موهای زاید دارای تابیدیه FDA با سازمان غذا و داروست. این سازمان بالاترین مرجع علمی دنیا محسوب می‌شود اما انجام آن برای بعضی از افراد توصیه نمی‌شود از جمله:

- مصرف کنندگان داروهای خاص
- افراد مبتلا به برخی از بیماری‌ها
- افراد مبتلا به اختلالات هورمونی یا تبیلی تخمدان
- افراد مبتلا به تیخال
- افراد دارای سابقه گوشت اضافه در محل عمل
- داشتن سابقه جوش‌های چرکی
- داشتن پوست‌های برنزه شده
- وجود تاتو، کک و مک یا خال روی پوست
- افراد دارای سابقه لوپوس یا پور فیبری
- افراد باردار

عوارض لیزر موهای زاید

- اگر لیزر موهای زاید سبب بروز بیماری‌های بدخیم در انسان می‌شد حتماً گزارش می‌بنی بر آن وجود می‌داشت، مطمئناً در صورت تحقق این امر در کل دنیا مانع از انجام لیزر موهای زاید می‌شدند. در عین حال برای انجام آن نیاز به مشورت با پزشک دارید.

نکات قبل از لیزر موهای زاید

- بهتر است قبل از انجام عمل لیزر در صورت بلند بودن موهای زاید آن‌ها را کوتاه یا شیو کنید.
- اگر پوستتان برنزه است، بهتر است تا آثار برنزه بودن از پوست حذف می‌شود، صبر کنید.
- برخی از موهای زاید تاثیر معکوسی از لیزر می‌گیرد، بهتر است قبل از انجام لیزر به دکتر پوست خوب مراجعه کنید.

نکات بعد از لیزر موهای زاید

- تا ۲۴ ساعت پس از ورزش و استحمام، از استفاده از سونا یا همیز کنید زیرا حرارت ناشی از لیزر تا ۲۴ ساعت در بدن شما باقی می‌ماند و در صورت انجام فعالیت‌های فوق، محیط برای رشد باکتری فراهم می‌شود.
- حمام آفتاب نگیرید.
- قبل از پیاده‌روی حتماً از کرم ضد آفتاب ۳۰ استفاده کنید.

ابتلای کودکان به کرونا



احتمال ابتلا به کرونا در نوزادان زیر یک سال چقدر است؟

تا کنون مواردی از فوت بر اثر کرونا در بین گروه سنی زیر یک سال گزارش نشده اما مواردی از ابتلای نوزادان به کرونا گزارش شده است. دکتر طباطبایی، فوق تخصص نوزادان می‌گوید: «ویروس کووید-۱۹ قابلیت انتقال به نوزادان را دارد و در مطالعات صورت گرفته، مشخص شده است که ۲۴ درصد شیرخواران زیر یک سال که تست کرونای مثبتی داشتند و به صورت قطعی بیماری کرونا در علائم بالینی آن‌ها مشاهده می‌شد، بسیار بدحال بودند و لیکن تا کنون فوت شیرخوار زیر یک سال بر اثر کرونا گزارش نشده است.»

انتقال کرونا از مادر به جنین

متخصصان می‌گویند تا کنون شواهدی مبنی بر این که مادر باردار مبتلا به کرونا می‌تواند ویروس را به جنین خود انتقال دهد، وجود نداشته است. دکتر طباطبایی می‌گوید: «البته، مواردی هست که تست‌هایی که روزهای اول تولد از نوزادان گرفته می‌شود مثبت است اما در بررسی‌های صورت گرفته روی جفت و بند ناف، انتقال ویروس از مادر به جنین هنوز ثابت نشده است.»

شیردهی مادر مبتلا به کرونا

انتقال کووید-۱۹ از طریق ترشحات تنفسی و تماس نزدیک صورت می‌گیرد. بنابراین در خصوص انتقال ویروس بر اساس شواهد موجود، انتقال از طریق شیر مادر صورت نمی‌گیرد و لیکن تماس نزدیک و شیردهی مستقیم می‌تواند عاملی برای انتقال ویروس باشد؛ به همین دلیل فاصله‌گذاری فیزیکی بین مادر و نوزاد نیز باید رعایت شود و بر اساس پروتکل‌های بهداشتی مادر مبتلا به کرونا پس از زایمان باید با نوزاد فاصله داشته باشد. از این روتر جیحان نوزاد را در اتاقی مجزا به همراه یک مراقب سالم نگهداری می‌کنیم و در صورتی که امکان این کار وجود نداشته باشد، حداقل فاصله بین مادر و نوزاد در یک اتاق باید حدود ۲ متر باشد.

منبع: ایسنا