

تغذیه

مواد غذایی که به کم خونی منجر می شود

بر اساس جدیدترین بررسی ها، مشخص شده است ۲۰ درصد خانم ها، ۵۰ درصد خانم های باردار و ۳ درصد آقایان به اندازه کافی آهن دریافت نمی کنند.

عادت های غلط غذایی شرایط را برای ابتلا به این بیماری فراهم می کند و این همان چیزی است که در این مطلب به آن می پردازیم.

نوشیدن چای و قهوه

بررسی ها نشان داده اند نوشیدنی هایی مانند چای و قهوه ترکیب های فنولیک دارند که مانع جذب آهن در دستگاه گوارش می شود.

زیاده روی در مصرف لبنیات

کلسیم موجود در مواد غذایی مانند شیر، ماست، دوغ و پنیر وقتی با منابع غذایی حاوی آهن همراه شوند، هنگام جذب با آهن موجود رقابت می کنند و جذب این ماده معدنی را به حداقل ممکن می رسانند.

مصرف بیش از حد سویا

سویا از جمله مواد غذایی است که پروتئین دارد و این ترکیب مانع جذب آهن می شود بنابراین مصرف توام سویا با منابع گوشتی، عادت غذایی غلطی است که زمینه کمبود این ماده مغذی را فراهم خواهد کرد.

مصرف بیش از اندازه منابع اگر آلرژی

مواد غذایی مانند اسفناج، ریواس، کرفس، هویج، خیار و جعفری ترکیبی به نام اسید اگزالیک دارند که در دستگاه گوارش با عناصر دو ظرفیتی پیوند می خورد و از جذب آن جلوگیری می کند بنابراین مصرف گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ به عنوان منابع آهن با سبزی های یاد شده شرایط بروز کم خونی را فراهم می کند.

تازه ها

رژیم غذایی گیاهی، ریسک زایمان زودرس را کاهش می دهد

یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی گیاهی قبل از بارداری، ریسک زایمان زود هنگام را کاهش می دهد. سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینز لند استرالیا، در این مطالعه، رژیم غذایی حدود ۳۵۰ زن را بررسی کرد و دریافت مصرف زیاد هویج، گل کلم، کلم بروکلی، کدو تنبل، کلم، لوبیا سبز و سبب زمینی قبل از بارداری به زنان در رسیدن به بارداری کامل کمک می کند. گیت در این باره می گوید: سبزیجات سنتی سرشار از آنتی اکسیدان ها یا مواد مغذی ضد التهابی است که نقش اساسی در کاهش ریسک پیامدهای منفی برای زایمان دارد. زنان قبل از بارداری به برخی مواد مغذی ذخیره شده مانند کلسیم و آهن نیاز دارند که برای جفت و رشد بافت جنین بسیار مهم هستند. محققان تاکید دارند قبل از باردار شدن، زنان باید از رژیم مناسبی پیروی کنند تا ریسک زایمان زودرس کاهش یابد.

ترفندها

چندراز برای نگهداری میوه وسبزیجات

- برای تازه ماندن قارچ توصیه می شود که آن را به جای کیسه پلاستیکی در پاکت های کاغذی قرار دهید.
- سبزی های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه ای پلاستیکی و در سردترین نقطه یخچال بگذارید تا حداقل به مدت ۱۰ روز به صورت تازه باقی بمانند.
- سبزیجاتی مانند بادمجان و کدو را نیز در یخچال یا داخل ظرف در بسته ای در محیطی خنک نگهداری کنید.
- به هیچ وجه سبزیجات را در مرحله ذخیره سازی نشویبد زیرا با این کار طوطی کافی را برای رشد باکتری ها فراهم خواهید کرد بنابراین چه بهتر که آن ها را درست قبل از مصرف شست وشو دهید.
- سبزیجاتی مانند انواع کلم ها از کلم بروکلی گرفته تا گل کلم را انبسته در یخچال قرار دهید و قبل از هربار مصرف آن ها را بشویید.
- سیب های رسیده را از سایر میوه های تازه جدا کنید.

بیشتر بدانیم

رمزگشایی از معنای تاریخ

انقضای مواد غذایی

آیا با مواد اولیه ای که از تاریخ انقضای آن ها گذشته است می توان کیک یا نان پخت؟

شیوارضایی | روزنامه نگار

تغذیه

تخم مرغ

این روزها روی بسیاری از تخم مرغ ها تاریخ انقضا درج می شود. در مورد تخم مرغ این تاریخ بیش از این که تاریخ انقضا باشد، تاریخی است که بهتر است پیش از آن، آن را مصرف کنید. چرا که بعد از گذر از آن تاریخ، تخم مرغ لزوما خراب نمی شود. اگر چند روزی از تاریخ روی تخم مرغ گذشته در عوض دور انداختن آن می توانید از آزمایش لیوان آب استفاده کنید. آن را داخل لیوان آب بگذارید. اگر تخم مرغ روی آب ماند، آن وقت آن را دور بیندازید.

مخممر و بکینگ پودر

متخصصان مواد غذایی می گویند

بهداشت

ماسک صورت، تخم کتان برای رفع چروک

تخم کتان را چه به صورت خوراکی و چه به صورت ماسک استفاده کنید، فواید فراوانی برای زیبایی پوست، مو و ناخن ها دارد. تخم کتان سرشار از مواد مغذی است، از ویتامین B، ویتامین A، ویتامین E، امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ گرفته تا مواد معدنی و فیبر برای شادابی پوست شما بسیار موثر است.

فواید

- پاک سازی ناخالصی های موجود روی پوست
- از بین برنده چین و چروک پوست است و

اگر بسته بندی این مواد باز نشده باشد، شما می توانید بعد از گذشت تاریخ انقضا، باز هم آن ها را مصرف کنید. اما به یاد داشته باشید که برای این که کیک یا نان شما به اندازه قبل پف کند، نیاز به مصرف میزان بیشتری از این مواد خواهید داشت. البته در مورد بکینگ پودر گذر زمان تاثیر کمتری بر میزان عملکرد آن در مقایسه با مخمر دارد. اگر هم در فکر استفاده از جوش شیرین در نان یا کیک هستید (کاری که توصیه نمی شود) و تاریخ انقضای جوش شیرین شما گذشته است، نگران این موضوع نباشید. جوش شیرین به شرط نگهداری در جای خشک و

خنک تا سال ها قابل استفاده است.

آرد

در مورد آرد مهم ترین خط قرمز برای استفاده، حشره زن آن است. اگر آردی که در خانه دارید، حشره زده، بهتر است از خیر مصرف آن بگذرید و در فکر الک کردن آرد نباشید. چرا که آرد حشره زده غالباً بو و طعم بدی دارد و البته گاهی هم می تواند عوارضی جدی بر سلامت شما داشته باشد. اما اگر تاریخ انقضای آرد کمی گذشته و حشره هم زده است، آیا قابل استفاده است؟ جواب به این سوال بله است.

روغن مایع

روغن بسته به شرایط نگهداری ممکن



روی بسته بندی مواد غذایی مختلف، تاریخ تولید و تاریخ انقضا درج می شود. اما سوالی که می خواهیم به آن بپردازیم این است که تاریخ انقضای درج شده روی برخی مواد غذایی را چقدر باید جدی بگیریم؟ آیا این تاریخ نشان دهنده زمان فاسد شدن محصول است یا نشان می دهد بهتر است پیش از آن تاریخ، آن را مصرف کنیم؟ در این مطلب سراغ مواد اولیه کیک و نان رفته ایم تا ببینیم آیا امکان استفاده از این مواد بعد از این که از تاریخ انقضای آن ها می گذر د باز هم وجود دارد یا خیر.

است حتی پیش از تاریخ انقضا، فاسد شود. در مورد روغن توجه داشته باشید که به عنوان مثال روغن کنجد زودتر از روغن زیتون یا روغن های ترکیب دانه های گیاهی می تواند فاسد شود. ساده ترین راه تشخیص روغن فاسد هم بو کردن، چشیدن کمی از طعم آن و سپس دوباره بو کردن آن است. اگر بوی ناخوشایندی حس کردید یا طعم روغن تند شده، از خیر مصرف آن بگذرید. اما اگر تاریخ انقضای روغن گذشته و ببو طعم آن تغییری نداشته باشد، آیا باز هم روغن قابل استفاده است؟ بعد از این که فرد دیگری غیر از خودتان بوو طعم آن را چک کرد، آن را مصرف کنید.

منابع: سلامت یاتر و theguardian.com

پزشکی

آب اسلولیت با کرم و روغن از بین می رود؟

سلولیت در واقع سلول های کلانژن بزرگ شده گروی شکل،

بین پوست و ماهیچه است. بیش از ۹۰ درصد خانم ها سلولیت دارند. سلولیت هم نوعی چاقی نامتوازن محسوب می شود که علاوه بر خطرانی که برای سلامت دارند، اعتماد به نفس را نیز پایین می آورند. سلولیت اغلب پشت ران و ساق پاها جمع می شود. بسیاری از کسانی که به دنبال درمان برای سلولیت هستند از انواع کرم ها و روغن ها استفاده می کنند.

آیا سلولیت با کرم و روغن از بین می رود؟

پزشکان تغذیه و لاغری معتقدند: «این بیماری در دو ماه اول به دنبال عادات بد پی ریزی می شود و در ماه های بعدی سلولیت ها بزرگ می شوند». به گزارش نیویورک تایمز، «حتی اگر در خانه هستید باید روزی ۴۰۰۰ قدم راه بروید». برای سلامتی خود باید تلاش کنید تا آن را نگه دارید. حالا به این پرسش، پاسخ دهیم که آیا کرم ها و روغن ها کار ساز هستند؟ دکتر زاکاریا رحمان، متخصص پوست از دانشگاه استنفورد، می گوید: «کرم ها و روغن هایی که برای سلولیت می سازند واقعاً عجیب است؛ چون یک صنعت چند بیلیونی است که تا به حال نتوانسته سلولیت را درمان کند». اغلب پزشکان برای بیماران سلولیتی خود داروی رتینول و ویتامین A، تجویزی می کنند که این دارو کمک به تعدیل سازی سلول های سلولیتی می کند و قابلیت جذب از روی پوست را دارد. واقعیت این است: شما تازمانی که عادات بد را کنار نذارید و غذاهای چرب بخورید هیچ اثری از بهبودی نمی بینید. حالا راه حل درست چیست؟

سلولیت را با روش های زیر از بین ببرید

- ۱ ورزش های صحگاهی را جدی بگیرید.
- ۲ در طول روز حرکات کششی انجام دهید.
- ۳ هر ۴۵ دقیقه، یک بار از جای خود بلند شوید و حدود ۶۰ تا ۱۰۰ قدم راه بروید.
- ۴ از خوردن غذاهای چرب و پر کالری پرهیز کنید.
- ۵ از مصرف زیاد نوشابه اجتناب کنید.
- ۶ گاهی اوقات بسیاری از بیماری ها منشأ عصبی دارند، پس نرمش های آرام کننده انجام دهید.
- ۷ از پوشیدن شلوار های تنگ پرهیز کنید؛ زیرا جریان خون را مختل می کنند.
- ۸ روزی ۵ دقیقه محل هایی را که سلولیت دارند دورانی ماساژ دهید.
- ۹ هنگام ورزش های هوازی، دور سلولیت ها را نایلون ببندید. این کار باعث افزایش حرارت و تحركات مولکولی می شود که به آب شدن سریع سلولیت ها کمک بسیاری می کند.
- ۱۰ به مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنید.

منابع: نیویورک تایمز، هاف پست

سلامت

نگرانی والدین بابت کرونا، زمینه بی توجهی به واکسیناسیون کودکان

نگرانی پزشکان راجع به افزایش احتمالی سرخک، سیاه سرفه و سایر بیماری های جدی و قابل پیشگیری که توسط واکسیناسیون کودکان مهار می شوند رو به فزونی است. در واقع پزشکان معتقدند نگرانی بیش از حد والدین از ابتلا به کرونا، زمینه ساز بی توجهی به دیگر بیماری هایی شده که اتفاقاً به راحتی با واکسن قابل پیشگیری هستند. انجمن کودکان کانادا از پزشکان خانواده و سایر پزشکان می خواهد اطمینان حاصل کنند که کودکان از واکسیناسیون همگانی جا نمانند. دکتر جورا اینسون، سخنگوی انجمن گفت: «نگه داشتن کودکان در خانه به طور کامل آن ها را از بیماری های مسری محافظت نمی کند.» نهاد بهداشت سازمان ملل متحد روز پنج شنبه اعلام کرد که وقتی خدمات ایمن سازی قطع می شود (حتی برای مدت کوتاه در مواقع اضطراری) خطر ابتلا به بیماری سرخک و فلج اطفال افزایش می یابد. سال گذشته شیوع مرگبار سرخک در کنگو باعث شد بیش از ۶۰۰۰ نفر جان خود را از دست بدهند.



منبع: جمعیت هلال صبر

نکات مهم برای خرید و مصرف تخم مرغ در روزهای کرونایی

در روز هایی که همه مان به ویروس کرونا حساس هستیم، برای خرید مواد غذایی مانند تخم مرغ هم باید نکاتی را رعایت کنیم. به خصوص که «سالونلا» بیماری ناشی از تخم مرغ علامتی مانند استفراغ، اسهال، تب، سردرد و بدن درد دارد که ممکن است با کرونا اشتباه گرفته شود.



نکات مهم نگهداری از تخم مرغ

- به محض رسیدن به خانه، تخم مرغ ها را بدون خارج کردن از بسته بندی در یخچال بگذارید.
- هرگز تخم مرغ را شست وشو ندهید چون باعث نفوذ باکتری ها می شود.
- تخم مرغ را در سردترین قسمت یخچال یعنی قفسه های ابتدایی داخلی بگذارید.



هنگام خرید در فروشگاه

- تا جای ممکن تخم مرغ را درون بسته بندی های بهداشتی و تاریخ مصرف دار بخريد که شفاف و قابل دیدن باشد.
- نگران رنگ تخم مرغ نباشید، معمولاً رنگ پوسته سفید یا زرد به دلیل نژاد مرغ هاست.
- نگران اندازه تخم مرغ نباشید زیرا تخم مرغ بزرگ، به اندازه وزن مرغ ها ربط دارد.
- تاریخ مصرف تخم مرغ از زمان تولید، ۲۸ روز است.



نکات مهم مصرف تخم مرغ

- همیشه قبل و بعد تهیه غذا، دست و ظروف آشپزی را با آب گرم و محصولات شوینده بشویید.
- برای شکستن تخم مرغ، آن را به لبه تابه، چاقو یا قاشق نزنید.
- برای شکستن تخم مرغ، آن را به سطحی صاف بزنید تا ترک بر دارد و با انگشتان بازش کنید.
- هرگز تخم مرغ را خام یا نیم پز سرو نکنید.

انتقال کرونا از طریق دود سیگار

می شود که ویروس کرونا از طریق این قطرات ریز در هوا حدود سه ساعت حالت عفونی خود را حفظ می کنند. از آن جا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده، ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد. از طرف دیگر، مصرف دخانیات باعث افزایش تولید بزاق می شود و به دنبال آن تمایل افراد به بیرون ریختن آب دهان بیشتر می شود که

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می گویند: از آن جا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده، ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد. قطرات ریزی که از تنفس افراد در هوا شناور می شوند، می توانند ویروس کرونا ی جدید را گسترش دهند. گفته