

تغذیه

توصیه‌های متخصص تغذیه برای روزه‌داری

دکتر زهرا عبداللّهی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه

در ماه مبارک رمضان باید اصول تغذیه صحیح و تعادل در مصرف همه گروه‌های غذایی اصلی در وعده سحر و افطار را رعایت و از مصرف زیاد نمک، شیرینی و چربی پرهیز کنیم. در ادامه به توصیه‌های تغذیه‌ای برای ماه رمضان توجه کنید:

غذای چرب و تضعیف سیستم ایمنی

مصرف بی‌رویه غذای چرب و شیرین می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و برای مقابله با کرونا نوع غذایی که می‌خوریم نقش مهمی دارد. سبزی، صیفی‌جات و میوه‌ها حاوی ویتامین‌هایی است که برای تقویت سیستم ایمنی و عملکرد طبیعی بدن لازم است.

غذای سبک در وعده افطار

در وعده افطار غذای ساده و سبک استفاده شود و برای تنظیم قند خون خوردن خرما توصیه می‌شود. مصرف غذای شیرین در وعده سحر باعث پایین آمدن قند خون در طول روز می‌شود.

ضد عفونی مواد غذایی

بهتر است در این ایام از مواد غذایی بسته‌بندی شده استفاده کنیم و محصول را پس از شستن دست‌ها در ظرف تمیز قرار دهیم و بسته‌بندی آن را دور بیندازیم. البته با خوردن مواد غذایی به کرونا مبتلا نمی‌شویم. نکته اساسی این است که دست‌مان آلوده نباشد که در این صورت ممکن است با لمس صورت، چشم و بینی با دستی که با ماده غذایی آلوده در تماس بوده، به ویروس و بیماری کووید ۱۹ مبتلا شویم.

مصرف مکمل با تجویز پزشک

به هیچ عنوان مصرف مکمل‌ها توصیه نمی‌شود و می‌توان پروتئین و ویتامین را از وعده‌های غذایی روزانه دریافت کرد مگر در مواردی که فرد بیمار باشد یا به دلایل خاص و با تجویز پزشک نیازمند مصرف مکمل باشد. مصرف بیش از حد مکمل‌ها باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و در مواقعی منجر به نارسایی کبد خواهد شد.

کافه سلامت

نشانه‌های عصبی کرونا را بشناسید

نتایج حاصل از تحقیق دانشمندان بیانگر آن است که ویروس کرونا می‌تواند منجر به بروز نشانه‌های عصبی نیز بشود. سرگیجه، سردرد و اختلال در دو حس بویایی و چشایی از علائم شایع لطمه به سیستم عصبی ناشی از کروناست. با این که تا پیش از این صرفاً موضوع درگیری ویروس در دستگاه تنفسی مورد بررسی قرار می‌گرفت و چندان موضوع درگیری مغز و سیستم عصبی هنگام ابتلا به کرونا مدنظر نبود ولی تحقیقات اولیه حاکی از آن است که ۳۶ درصد از نمونه ۲۱۴ بیمار مبتلا به کرونا در چین نشانه‌هایی از تأثیر کووید-۱۹ بر سیستم عصبی از جمله تضعیف و محو شدن قدرت بویایی و چشایی، دردهای عصبی تا تشنج و سکنه مغزی را داشته‌اند. با استناد به این یافته جدید دیگر نسخه قبلی پزشکان مبنی بر مراجعه افراد به مراکز درمانی تنها در صورت بروز علائم حاد تنفسی چندان معتبر نیست. بنابر اعلام متخصصان عصب‌شناسی، ویروس‌ها از دو طریق ایجاد پاسخ ایمنی غیرطبیعی یا بیماری آنسفالیت خود ایمنی و دیگری عفونت مستقیم مغز که آن را آنسفالیت ویروسی می‌نامند بر مغز و سیستم عصبی تأثیر می‌گذارند.

منبع: آنا

عوارض بلندمدت کووید-۱۹

عوارض به‌جامانده از کرونا همه‌بخش‌های بدن

را ممکن است درگیر کند؛ از مشکل حاد تنفسی تا

اختلالات شناختی

تازه‌ها

یاسمین مشرف | مترجم

خوشبختانه از زمان شیوع ویروس کرونا، تعداد زیادی از افرادی که به این بیماری مبتلا شدند بهبود یافتند و از بیمارستان مرخص شدند. با این حال محققان می‌گویند مرخص شدن از بیمارستان برای

ریسک تأثیرات در کدام

بیماران بالاتر است؟

مسلم‌اشدت بیماری در همه کسانی که به کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند، یکسان نیست. ممکن است مشکلاتی همچون ضعف و خستگی باسرفه و درد قفسه سینه مدتی بعد از بهبودی نیز کسانی را که بیماری خفیفی را تجربه کرده‌اند همراهی کند. اما شرایط برای همه بیماران این‌طور نیست. از یک دیدگاه کلی، افرادی که خطر تأثیرات بلندمدت کووید-۱۹ در آن‌ها بالاست کسانی هستند که به پنومونی مبتلا شده و نیاز به اکسیژن پیدا کرده‌اند و در این حالت تست کروناي آن‌ها مثبت اعلام شده است. جمعیت‌های پرخطر شامل موارد زیر هستند:

✓ افراد بالای ۶۵ سال

✓ بیماران دیابتی

✓ بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن

کبد، ریه، قلب و کلیه

✓ افرادی که ضعف سیستم ایمنی

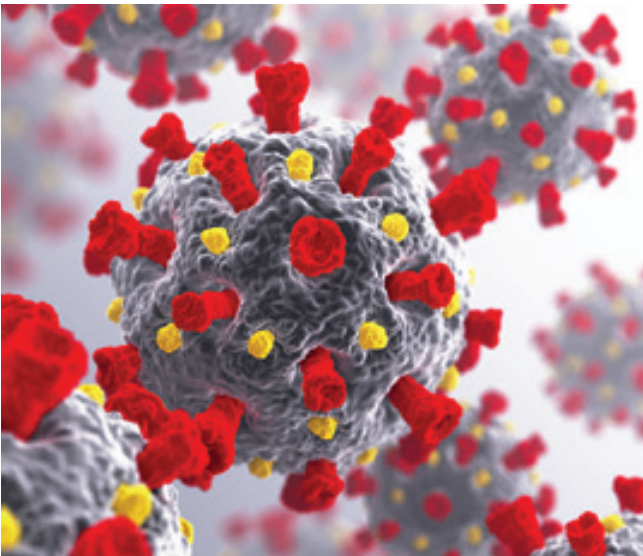
دارند

✓ افراد مبتلا به چاقی

تأثیرات فیزیکی طولانی مدت

کووید-۱۹ یک عفونت تنفسی ویروسی است، بنابراین اصلی‌ترین تأثیر ماندگار بیماری، سیستم تنفسی را درگیر می‌کند. کسانی که در حد متوسط تا شدید به بیماری مبتلا شده‌اند ممکن است به مدت طولانی به آسم مبتلا شوند یا از تنگی نفس و سختی تنفس رنج ببرند. این افراد همچنین ممکن است در دوره بیماری خود دچار سندروم دیسترس حاد تنفسی (ARDS) شوند که یک آسیب خطرناک برای ریه‌هاست. ARDS یک شرایط اورژانسی است و بیماران که بر این شرایط غلبه کرده‌اند، اغلب به درمان طولانی مدت و یک روند توان بخشی طولانی نیاز دارند. افزون بر این، کووید-۱۹ میزان التهاب در بدن را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد

، شرایطی که می‌تواند به آسیب سایر قسمت‌ها و بافت‌ها منجر شود. پزشکان اکنون می‌دانند که برخی از بیماران ممکن است به دلیل نارسایی ریه در دراز مدت دچار آسیب‌های مغزی، کلیوی و قلبی شوند. مطالعاتی که در چین انجام شده نشان داده است شیوع صدمات کلیوی و قلبی در بیماران مبتلا به کرونا بالاتر از حد طبیعی است. در جهان غرب نیز برداشت مشابیهی وجود دارد. واشنگتن پست به‌تازگی در مقاله‌ای نوشت: «پزشکان سراسر جهان شواهدی در دست دارند که نشان می‌دهد ویروس کرونا ممکن است باعث التهاب قلب، بیماری حاد کلیه، اختلالات عصبی، لخته شدن خون، آسیب روده و مشکلات کبدی شود.» در نهایت این که گذراندن چندین هفته زیر دستگاه تنفس یا در رختخواب یا بی‌اشتهایی و بدون قدرت حرکت، می‌تواند سیستم اسکلتی عضلانی را



افرادی که سخت‌ترین شکل این ویروس خطرناک‌جديد را تجربه کرده‌اند، به معنای پایان یافتن کامل عوارض بیماری نیست. اگر چه دانشمندان هنوز اطلاعات زیادی در باره تأثیرات ماندگار ناشی از عفونت شدید و ویروس کووید-۱۹ ندارند اما آگاهی از اطلاعاتی که در این زمینه به دست آمده ضروری است. در ادامه مطلب، به تأثیرات طولانی مدت کووید-۱۹ پرداخته شده است.

تضعیف کند. به این معنا که بسیاری از بیماران ممکن است بعد از بیماری ضعیف شوند و مشکلات حرکتی را به عنوان عوارض بیماری تجربه کنند.

تأثیرات بلند مدت بر مغز

سلامت مغز انسان وابسته به تأمین مداوم اکسیژن برای این اندام حیاتی است و عفونت‌های تنفسی ریه ناشی از ویروس‌هایی مانند کووید-۱۹ ممکن است به میزان قابل توجهی اکسیژن رسانی به مغز را کاهش دهد. در نتیجه، این احتمال وجود دارد که بیماران، علائم مشکلات عصبی را هم در طول بیماری و هم بعد از آن تجربه کنند. سر درگمی، کاهش توانایی تمرکز، مشکلات حافظه و نوسانات خلقی برخی از علائم شناختی است که بیماران مبتلا به کووید-۱۹ ممکن است از آن رنج ببرند. محققان هنوز مطمئن نیستند که این علائم می‌تواند چه مدت ماندگاری داشته باشد.

منبع: healthline.com

آشپزی من

۳ پاسخ به سوالات آشپزی حرفه‌ای

پختن مربا، یک‌یک و انواع خورش و غذای کبابی در کنار دستورالعمل، فوت و فن‌هایی دارد که باید به آن‌ها توجه کرد.

در ادامه به تعدادی از سوالات آشپزی پاسخ داده شده است

روش خشک کردن گوجه‌فرنگی چگونه است؟

گوجه‌فرنگی سفت را حلقه حلقه کنید و روی آن سبزی معطر مثل آویشن و رزماری بریزید. گوجه‌ها را کنار هم در سینی فر بچینید و برای سه ساعت درون فر با دمای ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. بعد از آن در محیط خشک بگذارید و روی آن کمی نمک دریا بریزید.



اگر مربا بیش از حد شیرین شود چه باید کرد؟

از همان میوه، مربای کم شیرین یا بدون شکر بپزید و با مربای شیرین مخلوط کنید و بگذارید روی حرارت کمی جوش بخورد.



باید و نباید‌های ضد عفونی کردن تلفن همراه

توصیه شرکت‌های موبایلی برای ضد عفونی گوشی

◀ شرکت اپل می‌گوید: ایفون خود را با دستمال مرطوب ضد عفونی کننده تمیز کنید.
 ▶ سامسونگ در وب‌سایت خود نوشته: می‌توانید از محلول مبتنی بر الکل اتانول یا ایزوپروپیل ۷۰ درصد استفاده کنید.

ضد عفونی کننده‌های مناسب برای تلفن همراه

◀ مخلوط ۶۰ درصد آب، ۴۰ درصد الکل اتانول یا ایزوپروپیل
 ▶ مخلوط ۵۰ درصد آب مقطر و ۵۰ درصد سرکه سفید
 ▶ محلول آب و صابون (مواظب باشید رطوبت داخل گوشی نرود)

ضد عفونی کننده‌های آسیب‌زا برای تلفن همراه

◀ ضد عفونی کننده دست
 ▶ شیشه پاک‌کن
 ▶ آرایش پاک‌کن
 ▶ سرکه و الکل (بدون رقیق شدن با آب)

نحوه تمیز کردن تلفن همراه

منبع: تبیان

بهداشت دندان

سفید کردن طبیعی دندان‌ها در خانه

رقعت رحیم زاده

مترجم

چند عامل باعث می‌شود که دندان‌ها با افزایش سن زرد شود و درخشش خود را از دست بدهد؛ مثلاً مصرف برخی خوراکی‌ها باعث ایجاد لکه روی مینای دندان می‌شود که خارجی‌ترین لایه آن است. به علاوه وقتی مینای دندان ساییده شود، عاج دندان که زرد رنگ است آشکار می‌شود. عامل دیگر، پلاک‌ها هستند. روش‌های زیر، راهکارهایی طبیعی و ایمن برای سفید کردن دندان است.

◉ **گرداندن روغن در دهان:** این یک روش سنتی هندی است که به بهداشت دهان و از بین بردن تآکسین بدن کمک می‌کند. این روش دراز بین بردن باکتری‌ها که ایجاد پلاک و زردی دندان‌ها را به دنبال دارند مؤثر است. می‌توان همانند سنت هندی‌ها از روغن آفتابگردان یا کنجد استفاده کرد؛ هر چند هر روغن کارآمد است.

روغن نارگیل نیز به دلیل طعم خوشایندش انتخاب پر طرفداری است. به علاوه سطح بالای اسید لاکتیک در این روغن، آن را به عنوان ماده مؤثری در کاهش التهاب لثه و کشتن باکتری‌ها، شناسانده است. فعلاً تأثیر این روش در سفیدی دندان به لحاظ علمی اثبات نشده است اما یک روش ایمن است که ارزش امتحان کردن دارد! این روش برای مینای دندان بی‌خطر است و می‌تواند روزانه انجام شود.

روش: یک قاشق سوپ‌خوری روغن را به مدت ۲۰ دقیقه در دهان و میان دندان‌ها بگردانید و حتماً پس از آن روغن را از دهان خارج کنید.

◉ **مسواک زدن با جوش شیرین:** جوش شیرین خواص سفیدکنندگی طبیعی دارد و به سایش لکه‌ها در سطح دندان کمک می‌کند و به علاوه منجر به ایجاد محیطی قلیایی در دهان و مانع رشد باکتری‌های می‌شود.

روش: یک قاشق سوپ‌خوری جوش شیرین را با دو قاشق آب مخلوط کنید و با خمیر ایجاد شده مسواک بزنید.

◉ **استفاده از سرکه سیب:** استیک اسید این ماده می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد. همین خاصیت ضد باکتریایی سرکه سیب است که آن را برای سفید کردن دندان مفید می‌کند. توجه کنید که استیک اسید می‌تواند باعث سایش مینای دندان شود.

روش: سرکه سیب را با آب رقیق و به عنوان دهان‌شویه استفاده کنید و پس از آن دهان‌تان را با آب بشویید.

◉ **مصرف میوه‌ها و سبزیجات:** میوه‌های ترد و خام می‌توانند به سایش پلاک‌ها هنگام جویدن کمک کنند. «توت‌فرنگی» و «آناناس» در سفید کردن دندان‌ها بسیار مؤثر است.

روش: یک توت‌فرنگی تازه را خرد و با جوش شیرین مخلوط کنید، سپس با خمیر حاصل مسواک بزنید.

◉ **اهمیت استفاده از مسواک و نخ دندان را دست کم نگیرید:** با این که تغییر رنگ دندان با افزایش سن طبیعی است، استفاده منظم از مسواک و نخ دندان از طریق کاهش باکتری‌ها و جلوگیری از ایجاد پلاک، می‌تواند به حفظ سفیدی دندان کمک کند.

منبع: www.healthline.com

پزشکی

افت قند خون از علل سردرد روزه داران

سردرد می‌تواند علت‌های بسیاری داشته باشد، اما علت اساسی سردردهای مرتبط با روزه داری ناشی از گر سنجی و افت قند خون، از دست دادن آب بدن و خواب ناکافی است.

افرادی که سردرد دارند، چنان چه علت سردرد میگرد و کنترل شده باشد با مصرف داروهایی می‌توانند روزه بگیرند. سردردهای میگردنی در ماه رمضان تشدید می‌شود چون در این ایام علائمی مانند سردردهای عصبی، کاهش قند خون و کم‌آبی باعث افزایش اسیدهای چرب می‌شود که با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو افراد می‌توانند روزه بگیرند. مهدی عظیمی متخصص مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: در برخی بیماران مبتلا به میگرن، روزه گرفتن به دلیل کاهش قند خون به عود حمله سردرد منجر می‌شود و این مسئله بستگی به تجربه به خود بیمار دارد و در هر حال در صورت عود حملات سردرد هنگام روزه داری، پس از ماه رمضان این مسئله برگشت پذیر است. گرسنگی، خستگی، تشنگی، استرس، بی‌خوابی و بی‌نظمی در خواب و عادت‌های غذایی برای همه افراد در ماه رمضان اتفاق می‌افتد و همین موارد اثر منفی روی میگرن می‌گذارد و موجب تشدید سردردهای میگرنی می‌شود بنابراین توصیه می‌شود افرادی که باروزه‌داری دچار تشدید دردهای میگرنی می‌شوند، با مشورت با پزشک و برای حفظ سلامت از روزه گرفتن خودداری کنند، اما آن دسته از افرادی که دچار علائم نمی‌شوند، می‌توانند روزه بگیرند. ورزش‌های سنگین، غذاهای خاص (قهوه، شکلات، پنیر مانده، آجیل) و بوهای خاص (بوی سیگار و عطر) می‌تواند باعث شروع حمله میگرن شود و میگرن در همه افراد به یک صورت تظاهر نمی‌کند.