ارتش خوراکی‌ها برای جنگ با حساسیت بهاری

حساسیت بهاری به‌خاطر تشابه برخی نشانه‌هایش با کرونا، نگرانی‌هایی را ایجاد کرده اما با استفاده از برخی خوراکی‌ها می‌توانید به جنگش بروید

پزشکی

زینب طباطبایی | خبرنگار

حساسیت فصلی همیشه عده‌ای را اذیت می‌کند، منتها امسال شرایط خاص‌تر شده است. عطسه و گاهی سرفه و در مواردی آبریزش بینی برخی از علایم کروناست که در خیلی از افرادی که حساسیت بهاری دارند نیز دیده می‌شود. در این شرایط اطرافیان فرد نگران می‌شوند. اما حساسیت فصلی آن چنان جای نگرانی ندارد. می‌شود با خوردن یک سری خوراکی‌های ارگانیک به جنگ آن رفت و از بهار و هوای خوبش لذت برد. فراموش نکنید این بسته پیشنهادی ممکن است در همه موارد حساسیت فصلی جواب گو نباشد. اما ضمن کارآمدی، حداقل عوارضی ندارد. پس با ما باشید.

کلم بروکلی

کلم بروکلی دو نقش عمده برای نابودی علایم آلرژی دارد؛ غنی از ویتامین C است که نقشی اساسی در تسکین آلرژی دارد ضمن این که عضوی از خانواده کروسیفر (cruciferfamily) است، گیاهانی که مشخص شده در پاک کردن سینوس‌های بسته شده نقش مهمی دارند.

محققان متوجه شده‌اند که مصرف حدود ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز می‌تواند علایم آلرژی را کاهش دهد و تنها یک فنجان کلم بروکلی خام حاوی ۸۰ میلی گرم ویتامین C است.

انگور قرمز و زغال اخته

این میوه‌های بنفش رنگ یک عنصر مهم مشترک دارند؛ ترکیب پلی فنلی به نام رسوراترول (resveratrol). در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در مجله تغذیه منتشر شده است، محققان دریافتند که رسوراترول به سرکوب واکنش‌های آلرژیک با واسطه (IgE) به طور کلی («IgEmediated allergic» آلرژی‌هایی که توسط آنتی بادی ایمونو گلوبولین E به وجود می‌آیند) در موش‌ها کمک کرده است. همچنین مشخص شده که این دو میوه ارزشمند برای قلب مفید است و در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی کمک می‌کنند.

شکلات

اگر شما شیرینی دوست داشته باشید، عاشق این خبر می‌شوید. مشخص شده که کاکائو خواص ضد آلرژی دارد که از طریق کاهش سنتز IgE تاثیر می‌گذارد. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله Pharmacologigal Research منتشر شد، حیوانات آزمایشگاهی که به مدت چهار هفته با رژیم غذایی غنی از کاکائو تغذیه شده بودند، نسبت به موش‌های با رژیم غذایی استاندارد، سطوح IgE کمتری داشتند.

مرکبات

برای رسیدن به سطح مصرف ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C از کل منابع غذایی، شما می‌توانید به سمت مصرف پرتقال، گریپ فروت و لیموترش روی بیاورید. یک پرتقال بزرگ حاوی ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C است در حالی که نیمی از یک گریپ فروت بزرگ چیزی حدود ۶۰ میلی گرم ویتامین C دارد.

سیر و پیاز

کوئرستین Quercetin (فلاونولی است که در بیشتر میوه‌ها، سبزیجات، برگ‌ها، دانه‌ها و مکمل‌های غذایی یافت می‌شود) سلاح مخفی دیگری است که همانند یک آنتی هیستامین با آلرژی مبارزه می‌کند. سیر و پیاز مانند سیب سرشار از کورستین هستند.

جعفری

به گفته میشل کستلمن Michael Castleman نویسنده کتاب گیاهان شفابخش جدید، جعفری مانع ترشح هیستامین‌های آلرژی‌زا می‌شود. (جعفری ادرارآور است و بهتر است قبل از مصرف مکمل‌های آن یا مقادیر بالا با پزشک‌تان صحبت کنید.)

گزنه

نمی‌توانید بدون آوردن اسم گزنه درباره درمان‌های طبیعی آلرژی صحبت کنید. زمانی که علایم آلرژی را تجربه می‌کنید، مصرف گزنه می‌تواند باعث سرکوب التهابات شود. گزنه دارای هیستامین است (مواد شیمیایی که بدن‌تان حین واکنش آلرژیک تولید می‌کند) بنابراین کمک می‌کند که راحت‌تر این علایم را تحمل کنید. ضمن این که گزنه یکی از بهترین گیاهان دارویی برای زیبایی پوست و مو است.

هندوانه و گوجه فرنگی

هندوانه و گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن هستند که علایم آلرژیک و تجمع سلول‌های تولید کننده نشانه‌های آلرژیک در ریه (به خصوص سلول‌های سفید خون موسوم به ائوزینوفیل eosinophils) را کاهش می‌دهد. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ در مجله آسم منتشر شد، افراد مبتلا به آسم نسبت به افراد بدون آسم، سطوح پایین‌تری از لیکوپن در خون خود داشتند.

در تهیه این مطلب از منابعی مثل سایت «سیمرغ» کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم

شادکامی در سلامت قلب موثر است

پروانه موفقی | مترجم

مشاهده نیمه‌پر لیوان ممکن است به تعیین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند. درست به همان اندازه که احساسات منفی مانند افسردگی، عصبانیت و خصومت عوامل خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی است، به نظر می‌رسد شادکامی از قلب محافظت می‌کند. این یافته، نتیجه مطالعه روی افراد زیادی بود که تأثیر ویژگی‌های مثبت شخصیتی مانند شادی، رضایت و اشتیاق را روی خطر ابتلا به بیماری قلبی بررسی می‌کرد.

محققان، مطالعات خود را به مدت ۱۰ سال روی ۱۷۳۹ بزرگ سال سالم در استان نوا اسکوشیا در کانادا دنبال کردند تا مشخص شود که آیا نگرش افراد به زندگی بر سلامتی آن‌ها تأثیر می‌گذارد یا نه؟ در شروع این مطالعه، متخصصان، میزان احساسات منفی مانند افسردگی، خصومت، اضطراب و احساسات مثبت مانند سرور، شادی و هیجان را که شرکت کنندگان بروز می‌دادند، بررسی می‌کردند.

محقق برجسته، دکتر کارینا دیویدسون از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا می‌گوید، افرادی که به‌طور ذاتی خوشحال هستند، بدون شک مانند دیگران افسردگی و دیگر احساسات منفی را تجربه می‌کنند اما این معمولاً موقتی و گذرا است. تمایل به بیان احساسات مثبت مانند شادی و رضایت در محافل روان‌شناختی به‌عنوان «تأثیر مثبت» شناخته می‌شود.

رابطه بین شادکامی و قلب

محققان بعد از بررسی عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شناخته شده، پس از ۱۰ سال پیگیری دریافتند که شادترین افراد ۲۲ درصد کمتر نسبت به افرادی که در میان احساسات مثبت و منفی قرار گرفته‌اند به بیماری قلبی دچار می‌شوند. افراد با بیشترین احساسات منفی بیشترین خطر و افرادی که بالاترین امتیاز را برای شادکامی کسب کردند کمترین خطر را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی داشتند. دکتر دیویدسون می‌گوید، این یافته‌ها ثابت نمی‌کنند که شادکامی از قلب محافظت می‌کند و برای این کار آزمایش‌های بالینی دقیقی نیاز است. اما توضیحات زیادی وجود دارد درباره این که چگونه شادکامی می‌تواند از قلب محافظت کند. آن‌ها شامل موارد زیر هستند:

سبک زندگی سالم: افراد خوشحال تمایل دارند بهتر بخوابند، بهتر غذا بخورند، کمتر سیگار بکشند و ورزش کنند. همه این موارد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

تأثیر فیزیولوژیکی: خوشبختی ممکن است باعث ایجاد تغییرات مثبت شیمیایی از جمله کاهش هورمون‌های استرس شود که برای سلامت قلب موثر است.

آثار ژنتیکی: ممکن است افرادی که مستعد شادکامی هستند، حملات قلبی کمتری داشته باشند.

دیویدسون می‌گوید: اگر ما بتوانیم میزان احساسات مثبت افراد را تغییر دهیم، شاید بتوانیم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهیم.

او توصیه می‌کند، حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز را برای انجام کاری لذت بخش و آرامش بخش اختصاص دهید و باید متعهد به انجام آن باشید و برای ادامه آن، برنامه‌ریزی کنید.

منبع: webmd.com

نکاتی درباره کووید-۱۹ و استعمال دخانیات

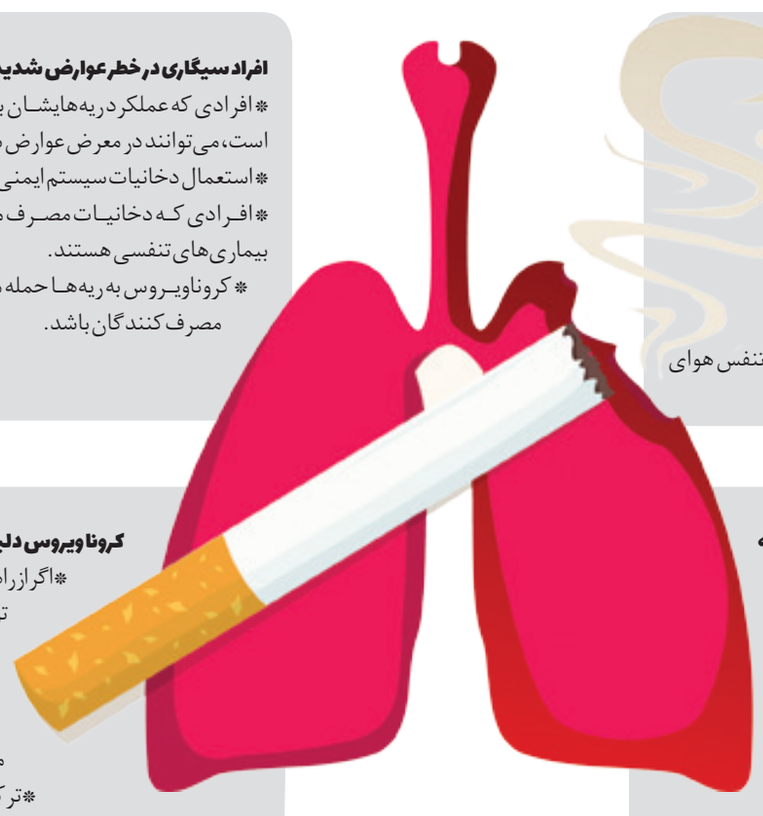
سازمان جهانی بهداشت درباره خطری که کرونا برای استفاده کنندگان دخانیات ایجاد می‌کند، توضیح می‌دهد

افرادی که در معرض دود سیگار قرار گرفته باشند به اندازه افراد سیگاری در برابر کووید-۱۹ آسیب‌پذیرند

* حدود ۱/۱ میلیارد نفر یا به تعبیری یک نفر از هر سه بزرگ سال در دنیا سیگاری هستند.
* قرار گرفتن کودکان در معرض دود سیگار در خانه‌ها، ماشین‌ها و اماکن عمومی بسیار زیاد است.
* ۲۵ درصد کشورها سیگار کشیدن در تمام اماکن عمومی را ممنوع کرده‌اند.
* هم اکنون هشت کشور، پویشی را برای حفاظت از حق کودکان در تنفس هوای بدون دود در ماشین‌ها و زمین‌های بازی به راه انداخته‌اند.

افراد سیگاری در خطر عوارض شدید کووید-۱۹ هستند

* افرادی که عملکرد ریه‌هایشان به علت مصرف دخانیات یا هر چیز دیگری ضعیف است، می‌توانند در معرض عوارض شدید کووید-۱۹ باشند.
* استعمال دخانیات سیستم ایمنی را تضعیف و مبارزه با عفونت‌ها را دشوارتر می‌کند.
* افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، اغلب در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های تنفسی هستند.
* کروناویروس به ریه‌ها حمله می‌کند. بنابراین می‌تواند تهدیدی جدی برای مصرف کنندگان باشد.



افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس هستند

* یکی از ملزومات استعمال دخانیات، تماس بیشتر انگشتان (و احتمالا سیگار آلوده) با دهان است که جلوگیری از تماس با صورت را دشوار می‌کند.
* استعمال دخانیات اغلب رفتاری گروهی است که احتمال رعایت فاصله امن فیزیکی را کاهش می‌دهد.
* شیلنگ‌های قلیان اغلب بین افراد مشترک هستند. معمولا سر قلیان، توسط افراد زیادی استفاده می‌شود و لزوما پس از استفاده به خوبی تمیز نمی‌شود. این مسئله امکان جلوگیری از اشتراک و ضدعفونی کردن مناسب و به موقع را کاهش می‌دهد.

کروناویروس دلیل خوبی برای ترک مصرف دخانیات است

* اگر از راهنمایی‌ها و راهکارهای مستند متولیان بهداشت برای ترک کردن سیگار استفاده کنید، ترک کردن راحت‌تر و موثرتر خواهد بود.
* ترک کردن، از عزیزان شما به خصوص کودکان در برابر قرار گرفتن در معرض دود سیگار محافظت می‌کند.
* ترک کردن به بدن شما در واکنش مناسب به ویروس و بهبودی سریع‌تر کمک می‌کند.
* ترک کردن (به محض شروع) به عملکرد بهتر ریه‌ها و قلب شما کمک می‌کند.

تغذیه

بانوان

نکاتی برای پیشگیری از شل شدن پوست بانوان

مارال مرادی

خبرنگار

۱) مواظب تغییر وزنتان باشید

فکر وزن کم کردن سریع را از سرتان بیرون کنید. اگر بدون توجه به نکات دیگر فقط سریع وزن کم کنید، پوست‌تان شل و آویزان خواهد شد. پس توجه داشته باشید که تنها نیم تا یک کیلو در هفته وزن کم کنید. بیشتر از این مقدار کاهش وزن، باعث خواهد شد تا پوست شما قابلیت ارتجاعی‌اش را از دست بدهد و شل شود.

۲) آب‌رسانی را فراموش نکنید

نوشیدن مایعات به ویژه آب را در اولویت قرار دهید. نوشیدن مقدار زیادی آب سلول‌های پوست را هیدراته نگه می‌دارد و می‌تواند از تضعیف آن جلوگیری کند. آب رطوبت کافی و لازم را به پوست شما می‌رساند و سموم را از بدن‌تان خارج می‌کند. پس نوشیدن روزی هشت لیوان آب را فراموش نکنید.

۳) ماساژ پوست

با استفاده از یک روغن طبیعی مثل روغن زیتون که شامل آنتی اکسیدان مانند ویتامین A و E است، صورت و گردن‌تان را ماساژ دهید.

۴) از کرم مرطوب کننده استفاده کنید

برای جلوگیری از شل شدن پوست فقط نوشیدن آب، کافی نیست بلکه باید در کنار نوشیدن آب کافی در روز، هر شب قبل از خواب هم از لوسیون بدن مرطوب کننده استفاده کنید. این کار به حفظ قابلیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند.

۵) رژیم غذایی مناسب

مصرف میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود قرار دهید. میوه‌ها و سبزی‌های تازه حاوی آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و ریز مغذی‌هایی هستند که برای جوان‌سازی و شاداب شدن پوست مفید است.

۶) از لیف استفاده کنید

وقتی حمام می‌روید، با استفاده از یک لیف زبر، از پوست‌تان رویه‌سایی کنید. اگر به طور مداوم از پوست تان لایه‌برداری کنید، پوست قدیمی را کنار می‌زنید و به رشد سلول‌های پوستی جدید فضا می‌دهید.

۷) محافظت پوست از نور آفتاب

هر روز قبل از بیرون رفتن از منزل حتما از ضد آفتاب استفاده کنید تا از آسیب به لایه‌های سطحی پوست جلوگیری شود. همچنین تابش شدید خورشید چربی طبیعی پوست و رطوبت آن را از بین می‌برد.

۸) ورزش را قطع نکنید

هنگامی که به وزن دلخواه خود رسیدید ورزش را قطع نکنید. فقط سعی کنید در ورزش کردن تنوع ایجاد کنید. به‌عنوان مثال ورزش بدن‌سازی می‌تواند انتخاب مناسبی باشد چون با رشد عضلات، پوست بدن‌تان از شل شدن نجات می‌یابد.

بیشتر بدانیم

نخستین مشاهده ویروس کرونا در شیر مادر

آیا ممکن است ویروس کووید-۱۹ از طریق شیر مادر به کودک شیرخوار منتقل شود؟

دانشمندان می‌گویند آزمایش ویروس کرونا در شیر یک مادر مبتلا به کووید-۱۹ مثبت شده است، اما هنوز مشخص نیست که آیا این ویروس می‌تواند از طریق شیر مادر منتقل شود یا خیر. محققان آلمانی به‌تازگی از دو زن که آزمایش کرونای آن‌ها مثبت بود، نمونه شیر گرفتند. قبل از استفاده از پمپ برای جمع‌آوری شیر، سینه‌های آنان ضدعفونی شد تا از احتمال آلوده شدن شیر به ویروس کرونا هنگام این کار، جلوگیری شود. از مادر اول که مبتلا به کووید-۱۹ شده و بهبود یافته بود، پس از بهبودیافتگی چهار نمونه شیر گرفته و نتیجه آزمایش همگی منفی شد. اما نتیجه آزمایش شیر مادر دوم در حالی که علایم خفیف ابتلا به کووید-۱۹ داشت، به مدت چهار روز متوالی مثبت و دو آزمایش که در روزهای ابتدایی بروز علایم از وی انجام شد، منفی شده بود. آزمایش کرونای فرزند مادر دوم مثبت شد، اما محققان مطمئن نیستند که نوزاد ویروس را از شیر مادر گرفته یا این که شیوه انتقال دیگری دخیل بوده است. به گفته محققان، این مادر از زمان شروع علایم کووید-۱۹، ماسک زده است و هنگام دست زدن و تغذیه نوزاد خود، اقدامات احتیاطی از جمله تمیز و ضدعفونی کردن دست و سینه و پمپ را نیز انجام داده است. اما آیا همه مادران در طول شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ باید از شیردهی به نوزاد خود خودداری کنند؟ مادران بدون علامت، در شیر خود ویروس ندارند و هنوز هم می‌توانند به فرزند خود شیر بدهند. وی افزود: برای مادران دارای علایم بیماری نیز توصیه می‌شود قبل از شیردهی به نوزاد خود، اقدام به جمع‌آوری شیر خود و آزمایش آن کنند. هر چند که یک روش جایگزین می‌تواند پاستوریزه کردن شیر باشد. با این حال هنوز مشخص نشده است آیا این کار، ویروس را غیرفعال می‌کند یا خیر. متخصصان می‌گویند ما نمی‌دانیم مادرانی که به کووید-۱۹ مبتلا هستند، می‌توانند ویروس را از طریق شیر خود منتقل کنند یا نه، اما داده‌های محدود موجود نشان می‌دهد که شیر مادر ممکن است منبع انتقال نباشد. یک مادر مبتلا به کووید-۱۹ باید برای جلوگیری از انتقال ویروس به فرزند خود تمام اقدامات احتیاطی را انجام دهد.

منبع: ایسنا