

بیشتر بدانیم

خوراکی‌هایی که باید بیرون از یخچال نگهداری شود

شاید بیشتر ما فکر می‌کنیم که محیط یخچال به دلیل برودت هوا و بعضاً فیلترهای تصفیه‌باعث می‌شود تا همه خوراکی‌ها ماندگاری بیشتری داشته باشند و تازه بمانند اما این طور نیست و باید بعضی از مواد غذایی به‌ویژه خام آن‌ها را در بیرون از محیط یخچال قرار داد. معمولاً با سرد کردن این مواد غذایی عطر و طعم آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. از جمله این خوراکی‌هایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

● سیب‌زمینی

بهترین روش نگهداری سیب‌زمینی، گذاشتن آن‌ها در مکان سرد و تاریک است. سرمای یخچال نشاسته سیب‌زمینی را از بین می‌برد و نشاسته سیب‌زمینی در یخچال به قند تبدیل می‌شود که بر طعم آن تأثیر می‌گذارد.

● پیاز

پیاز در یخچال سریع‌تر از محیط اتاق فاسد می‌شود. پیاز در یخچال خیلی سریع قهوه‌ای و بافت آن نرم می‌شود. بهترین مکان برای نگهداری پیاز مانند سیب‌زمینی قرار دادن آن در دمای اتاق و به دور از تابش نور خورشید است. زمانی که پوست پیاز را جدا کرده‌اید، بهتر است که آن را در یک کیسه فریزر در قفسه سبزیجات یخچال نگهداری کرد.

● سیر

وقتی سیر در یخچال قرار می‌گیرد طعم و رایحه خود را از دست می‌دهد؛ برای حفظ طعم و رایحه سیر باید آن را در یک ظرف خنک و خشک که هوا از آن عبور می‌کند قرار داد.

● عسل

عسل زمانی که در یخچال قرار می‌گیرد، ساختاری کریستالی مانند پیدا می‌کند و سفت می‌شود. بنابراین عملاً غیر قابل استفاده می‌شود و دیگر طعم خوبی نخواهد داشت.

● نان

اگر می‌خواهید نان را برای مدت طولانی نگه دارید بهتر است در فریزر قرار دهید زیرا نگهداری آن در یخچال باعث خشک و سفت شدن نان‌هایی می‌شود.

● گوچه فرنگی

گوچه فرنگی هم از دیگر مواد غذایی است که با سرد کردن باعث می‌شود طعم و مزه خود را از دست بدهد. اگر گوچه فرنگی‌ها تر سیده باشند باید آن‌ها را پشت یک پنجره آفتاب گیر قرار داد. اما اگر گوچه فرنگی‌ها بیش از حد رسیده باشند بهتر است آن‌ها را پخت و بعد در یخچال نگهداری کرد.

درمان خانگی کبد چرب

ریشه بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا دیابت و کبد چرب بزرگ سالان، در سنین کودکی است

مهین رضائی | خبرنگار

پزشکی

کبد به‌طور طبیعی حاوی کمتر از پنج گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خود است که از این میزان ۱۴ درصد تری‌گلیسیرید، ۶۴ درصد فسفولیپید، ۸ درصد کلسترول و ۱۴ درصد اسید چرب است و در کبد چرب، میزان چربی کبد به بیش از ۵ درصد وزن کبد می‌رسد که در این شرایط بیش از نیمی از این چربی‌ها را تری‌گلیسیرید تشکیل می‌دهد.

● دلایل چربی کبد

چاقی، کم‌تحرکی، بیماری دیابت، بد غذایی و سوء تغذیه، مصرف برخی داروها مانند داروی ضد تشنج، تتراسایکلین، والپروئیک و داروهای کورتن‌دار، بیماری‌های مزمن، بالا بودن چربی‌های خون، عمل جراحی روده و کاهش سریع وزن، سوء جذب پروتئین، بیماری‌های التهابی کبد مانند هپاتیت C، کبد چرب حاملگی و مسمومیت با مواد سمی مانند تتراکلرید کربن را می‌توان از علل و بیماری‌های همراه با کبد چرب دانست.

● کودکان هم در معرض کبد چرب هستند

متأسفانه به راحتی غذاهای آماده، پفک و تنقلات غیر سالم را در اختیار کودکان خود قرار می‌دهیم. این در حالی است که ریشه بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و کبد چرب در بزرگ‌سالی، در سنین کودکی است. بنابراین باید برای آینده فرزندان مان سرمایه‌گذاری کنیم و به فکر سلامت و اصلاح رفتار تغذیه‌ای آنان باشیم.

● علایم کبد چرب

به‌طور کلی افراد مبتلا به بیماری کبد چرب در ابتدا بدون علایم هستند. با این حال، برخی افراد ممکن است ناراحتی شکمی، خستگی، از دست دادن اشتها، احساس ناراحتی عمومی و ناراحتی معده، زردی چشم و پوست، تورم در معج پا و معده، احساس خواب‌آلودگی یا گیجی،

استفراغ خونی یا مدفوع خونی داشته باشند. به همین دلیل تشخیص درست قبل از شروع درمان مهم است.

● موثرترین درمان، تغییر سبک زندگی

هم‌اکنون درمان مؤثری برای کبد چرب نیست و معمولاً با تغییرات ساده در شیوه زندگی و تغییرات تغذیه‌ای در مان می‌شود. تغذیه و رژیم غذایی مناسب، کنترل بیماری دیابت، کاهش وزن در افراد چاق، کاهش چربی خون و تغییر سبک زندگی از جمله عوامل مهم در درمان است.

● درمان خانگی

می‌توان با مصرف بعضی از خوراکی‌ها و داشتن تحرک کافی و از طرفی پرهیز از خوراکی‌های ناسالم مانند فست فود و غذاهای سرخ‌کردنی از سلامت کبد مطمئن شد. از جمله این مواد غذایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

✓ سرکه سیب

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید.

در صورت دلخواه، کمی عسل به آن اضافه کنید. می‌توانید این نوشیدنی را دو بار در روز، قبل از وعده‌های غذایی میل کنید.

نکته

سرکه سیب اسیدی است، بنابراین قبل از استفاده آن را رقیق کنید. ابتدا با یک حجم کوچک (یک قاشق چای خوری) از سرکه سیب شروع کنید و در صورت نداشتن

سلامت

ناخن بلند؛ لانه کرونا

احتمال باقی ماندن میکروب‌ها در زیر ناخن‌های بلند حتی پس از شست‌وشو وجود دارد

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند با توجه به این که احتمال باقی ماندن میکروب‌ها در زیر ناخن‌های بلند و مصنوعی حتی پس از شست‌وشو با آب و صابون وجود دارد، توصیه می‌شود که در زمان همه‌گیری بیماری کرونا ناخن‌های دست‌ها کوتاه باشد تا خطر انتقال بیماری کمتر شود.



محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشگاه علوم پزشکی تهران با انتشار مطلبی به این پرسش پاسخ داده‌اند که در صورت بلند بودن ناخن‌ها یا داشتن ناخن مصنوعی، آیا شستن دست با آب و صابون برای از بین بردن کامل ویروس کرونا کافی است یا خیر؟!

طبق توصیه‌های این مرکز، برای رعایت بهداشت ناخن‌ها، شست‌وشو دقیق و مداوم اطراف و زیر ناخن‌ها با آب و صابون و کوتاه کردن آن‌ها ضروری است.

بنا بر توصیه‌های این مرکز، داشتن ناخن‌های بلند یا مصنوعی برای کارکنان مراکز بهداشتی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ زیرا حتی پس از شست‌وشو با آب و صابون یا استفاده از ضد عفونی‌کننده‌های الکلی، باز هم احتمال وجود میکروب‌ها زیر ناخن یا ترک‌های آن هست. این امر برای مردم عادی که ممکن است در تماس با بیماران کووید-۱۹ باشند یا در زمان همه‌گیری بیماری که مردم در معرض تماس با سطوح آلوده هستند، نیز صادق باشد.

منبع: ایسنا

بهداشت

فیشیال پوست چیست و چگونه انجام می‌شود؟

اگر چه تا کید ما در صفحه سلامت همیشه این است که از محصولات طبیعی برای پاک سازی و آب‌رسانی پوست صورت‌تان استفاده کنید اما گاهی اوقات هم پیش می‌آید که نیاز به پاک‌سازی خاصی داشته باشید به‌ویژه اگر زیاد از مواد آرایشی استفاده می‌کنید.

امروزه فیشیال یکی از پرطرفدارترین روش‌های مراقبت از پوست است که از پیری پوست جلوگیری می‌کند و برای پاک‌سازی پوست و درمان آکنه و جوش موثر است.

فیشیال صورت چگونه انجام می‌شود؟

فیشیال صورت در مان پوستی چند مرحله‌ای است و یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت پوست محسوب می‌شود. مرحله‌ی مانند پاک‌سازی صورت، لایه برداری، تقویت پوست، افزایش شفافیت، رطوبت رسانی و بهبود رنگ پوست می‌تواند به‌ظاهر جوان تر پوست شما کمک کند.

مراحل فیشیال صورت

✓ مشاوره

فیشیال صورت اول از همه باید با یک مشاوره پوست آغاز شود. شما باید به سوالاتی در باره رژیم غذایی، میزان مصرف آب، میزان مصرف داروها، مکمل‌ها و نوع آن‌ها، پاسخ دهید.

✓ پاک‌سازی

معمولاً موهای شمارا داخل یک حوله می‌پیچند یا با یک هندیب جمع می‌کنند تا محصول روی آن هانزد. اولین مرحله برای پاک‌سازی، استفاده از پدهای نخی یا اسفنج هاست. بعضی از متخصصان عقیده دارند که هنگام فیشیال باید مرحله پاک‌سازی را دوباره تکرار کرد.

✓ آنالیز پوست

در مانگر بسته به نوع مصرف شما از لوازم آرایش، به پوست‌تان با دقت زیاد زیر نور لامپ نگاه و سپس نوع پوست شما را تعیین می‌کند و وضعیت‌های مختلف پوستی مثل آکنه، جوش‌های سر سیاه، جوش‌های سر سفید، علائم پیری، آفتاب سوختگی، کم‌آبی و... را تشخیص می‌دهد.

✓ بخار

در این مرحله از دستگاهی استفاده می‌شود که بخار خفیف و گرمی را به صورت شما می‌دهد. این بخار می‌تواند به نرم کردن جوش‌های سر سیاه و سر سفید کمک کند تا راحت‌تر از روی پوست جدا شود.

✓ لایه برداری

در لایه برداری پوست از مواد شیمیایی و لوازم مکانیکی استفاده می‌شود. لایه برداری‌های فیزیکی دارای یک بافت نسبتاً خشن تر هستند و روی سطح پوست شما کشیده می‌شوند تا سلول‌های مرده را بردارند. این نوع لایه برداری معمولاً می‌تواند در مرحله بخار روی صورت انجام شود.

در لایه برداری شیمیایی از آنزیم‌ها و اسیدهایی استفاده می‌شود که آلودگی‌های بین منافذ پوست شمارا تمیز می‌کند.

✓ تخلیه

جوش‌های سر سیاه یا سر سفید شما تخلیه می‌شود. تخلیه جوش برای بعضی از افراد شدیدتر است. آن‌هایی که زیر پوستشان نازک‌تر و حساس‌تر است، کمی دچار درد می‌شوند.

✓ ماسک فیشیال

ماسک فیشیال بسته به نوع پوست شما از جمله خشک، چرب، ترکیبی، حساس و بالغ و وضعیت‌های مختلف پوستی اعمال می‌شود. در مانگر باید پوست سر شما را ماساژ دهد.

✓ مرحله آخر

مرحله آخر استفاده از تونر، سرم، مرطوب‌کننده و ضد آفتاب است.

خواص گیاهان

ترمیم زخم دیابتی با «با بونه شیرازی»

گروه زیادی از بیماران مبتلا به دیابت، ممکن است به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، تحت عمل جراحی قلب باز برای عروق کرونر قرار بگیرند. در این شرایط یکی از مهم‌ترین مشکلات بیماران، بهبود زخم‌ها پس از عمل است. نتایج جالب این بررسی‌ها نشان داد که پماد با بونه شیرازی پس از حداقل یک هفته استفاده می‌تواند التیام زخم جراحی‌های پس‌عروق کرونر را در بیماران دیابتی سرعت ببخشد. ثریا نجاتی، پژوهشگر گروه پرستاری داخلی جراحی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «پس از استفاده از پماد با بونه شیرازی روی زخم‌های بیماران بر موثره، در واقع ۷ و ۱۴ روز بعد از چنین کاربردی، وضعیت مناسبی در نمره التیام زخم بیماران مشاهده شد که نشان از تأثیر گذاری این درمان داشت» لذا بر اساس این یافته‌ها، پماد تهیه شده از گیاه دارویی با بونه شیرازی پس از حداقل یک هفته استفاده، می‌تواند التیام زخم جراحی‌های پس‌عروق کرونر و سایر زخم‌ها را در بیماران دیابتی تسریع بخشد و در بهبود سریع تر این بیماران، کمک قابل توجهی کند.