



از دست دادن حس بویایی در بیماران کووید ۱۹ خطرناک نیست

آنوسمی یکی از نخستین و رایج‌ترین نشانه‌های کووید ۱۹ است. در حقیقت، مطالعات نشان می‌دهند آنوسمی حتی از تب و سرفه نیز برای تعیین بیماری کووید ۱۹ قابل اعتمادتر است. دانشمندان علت از دست دادن حس بویایی در بسیاری از بیماران کووید ۱۹ را کشف کردند. خبر خوب این است که از دست دادن حس بویایی موقتی است، آن هم به این دلیل که به سلول‌های عصب بویایی که در بینی مسئول تشخیص بو هستند، صدمه‌ای وارد نمی‌شود. دانشمندان نمی‌دانستند بیماران دقیقاً به چه علت حس بویایی خود را از دست می‌دهند و گمان می‌رفت آسیب وارد شده به سلول‌های عصب بویایی که مسئول انتقال بو به مغز هستند، این مشکل را ایجاد می‌کند. اما مشخص شد این تصور غلط است.

محققان متوجه شدند سارس- کووی-۲، ویروسی که عامل بیماری کووید ۱۹ است، به سلول‌های عصب بویایی که بورا تشخیص می‌دهند حمله نمی‌کند بلکه به سلول‌هایی حمله می‌کند که از سلول‌های عصب بویایی حمایت می‌کنند.

رابرت داتا، استاد عصب‌شناسی در مدرسه پزشکی هاروارد که یکی از نویسندگان این مقاله بود، می‌گوید: «ویروس جدید کرونا حس بویایی در بیماران را نه از طریق حمله مستقیم به سلول‌های عصبی بلکه از طریق اثر گذاری بر عملکرد سلول‌های حمایت‌کننده مختل می‌کند.» این خبر خوبی است، زیرا به این معنی است که احتمالاً عفونت ویروسی برای همیشه به مدارهای سیستم عصبی بویایی بیماران کووید ۱۹ صدمه وارد نمی‌کند.

وی می‌افزاید: «با تمام شدن دوره عفونت لازم نیست که سلول‌های عصب بویایی جایگزین شوند یا از ابتدا به وجود بیایند. اما نیاز به داده‌های بیشتری است تا سازوکارهای زیر تعیین و این نتیجه تأیید شود.» بیماران کووید ۱۹ حس بویایی خود را طی هفته‌ها به دست می‌آورند.

ترفندها

نحوه دفع روغن پخت و پز

برخی از بهترین غذاها با روغن پخت و پز تهیه می‌شوند و همیشه مقداری از روغن در ظرف باقی می‌ماند. پس از خنک شدن روغن، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن را دور بریزید یا مجدداً آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید، برای دفع مناسب روغن را داخل سینک نریزید.

۱) ابتدا روغن پخت و پز را خنک کنید. هرگز قابلمه‌های سنگین پر از روغن داغ را بلند نکنید زیرا احتمال سوختگی زیاد است.

۲) اگر می‌خواهید دوباره از روغن استفاده کنید، یک ظرف شیشه‌ای تمیز انتخاب کنید که در آن محکم شود. اگر روغن شما زیاد است، به یاد داشته باشید که ظروف را برچسب بزنید تا کسی از روغن به طور تصادفی استفاده نکند.

۳) اگر قصد ندارید از روغن مجدداً استفاده کنید، می‌توانید روغن را داخل بطری نوشابه بریزید.

۴) بطری حاوی روغن را در سطل زباله بیندازید. از ریختن روغن به راحتی در سطل زباله خودداری کنید زیرا باعث ایجاد میکروب و به وجود آمدن حشرات و جوندگان می‌شود.

۵) قبل از استفاده مجدد، روغن را از فیلتری مانند صافی قهوه رد کنید. یک صافی قهوه را در بالای ظرف که روغن نگه داشته می‌شود قرار دهید. فیلتر را با یک باند لاستیکی ایمن کنید و روغن را به آرامی از طریق فیلتر بریزید. این کار باعث می‌شود همه مواد جامد به دام بیفتند، بنابراین روغنی شفاف به دست می‌آورد.

۶) برای سرخ کردن مواد غذایی بهتر است از روغن تازه استفاده کنید. سعی کنید در غذاهای مشابه از روغن استفاده کنید زیرا روغن پخت و پز قبلاً طعم غذایی را که در آن سرخ کرده اید، گرفته است.

به عنوان مثال، اگر مرغ را در روغن سرخ کردید از سرخ کردن دونات در آن خودداری کنید. اگر غذاهای سرخ شده یا نان را سرخ کردید، حتماً آن را از صافی عبور دهید.

۷) از مصرف بیش از ۲ بار روغن خودداری کنید.

سس مایونز سالاد باعث ایجاد سرطان می‌شود؟

تفاوت های بین نیترات و نیتريت موجود در گوشت و سبزیجات را بدانیم



دکتر راضیه نیازمند | عضو هیئت علمی موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

تغذیه

ممکن است برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که سبزیجات نیز مانند گوشت نیترات دارند، به‌ویژه اگر در زمین کشاورزی غنی از این ماده رشد کرده باشند پس چرا ما فقط درباره نیترات و نیتروز آمین موجود در گوشت‌ها و به‌ویژه گوشت‌های فراوری شده و خطر سرطان‌زایی آن‌ها صحبت می‌کنیم؟ این سوال و خبری در فضای مجازی مبنی بر این که مصرف سبزی‌ها در کنار سس مایونز باعث ایجاد سم می‌شود، ما را بر آن داشت تا از متخصصان حوزه تغذیه درباره صحت یا نادرستی این موضوعات سوال کنیم. یادداشت ایشان را مطالعه می‌کنید:

واقعیت پشت پرده

این تصور وجود دارد که گوشت فراوری شده منبع اصلی نیترات در رژیم غذایی ماست. اما در حقیقت تنها حدود ۵ درصد نیترات‌ها در رژیم غذایی از این منبع تهیه می‌شوند، در حالی که بیش از ۸۰ درصد نیترات دریافتی بدن از سبزیجات است. سبزیجات، نیترات را از خاکی که در آن رشد می‌کنند به دست می‌آورند. سبزیجات برگی مانند اسفناج و کاهو از لحاظ محتوای نیترات، در صدر محصولات قرار دارند، اما سبزیجات ارگانیک سطوح پایین‌تری از نیترات را نسبت به سبزیجات غیر ارگانیک دارند، چرا که در مراحل کشت آن‌ها از کودهای شیمیایی از ته استفاده نمی‌شود.

تفاوت این نیترات با آن نیترات

با این حال یک تفاوت مهم بین نیترات و نیتريت های موجود در گوشت با سبزیجات وجود دارد و این مسئله بر میزان سرطان‌زایی آن‌ها نیز تأثیر دارد. نیترات به خودی خود نسبتاً بی‌اثر است و در واقع تر کیبات حاصل از آن مانند نیتريت‌ها و نیتروز آمین‌ها خطر ساز هستند. بخش عمده‌ای از نیتراتی که از طریق مواد غذایی دریافت می‌شود، توسط باکتری‌های موجود در دهان به نیتريت تبدیل می‌شود.

نیترات یا نیتريت، کدام سمی‌تر است؟

نیتريت ۱۰ برابر بیشتر از نیترات سمی است. جالب است بدانید که بر اساس تحقیقات استفاده از یک دهان شویه ضد باکتریایی می‌تواند به طور گسترده مانع از این عمل شود. هنگامی که نیتريت تولید شده در دهان ما بلعیده می‌شود، می‌تواند در محیط به

شدت اسیدی معده واکنش نشان دهد و به تشکیل نیتروز آمین‌ها منجر شود که ترکیباتی سرطان‌زا هستند. البته برای این اتفاق به یک منبع آمین که به وفور در غذاهای پروتئینی یافت می‌شود، نیاز است. همچنین نیتروز آمین‌ها می‌توانند به طور مستقیم در غذاهای از طریق پخت و پز با حرارت زیاد ایجاد شوند. در بزرگ‌سالان، ۵ تا ۷ درصد کل نیترات‌های وارد شده به بدن به نیتريت تبدیل می‌شوند. میزان تبدیل نیتريت در افراد جوان و افراد مبتلا به بیماری‌های دستگاه گوارش به دلیل پایین آمدن pH معده بیشتر است.

پاسخ به یک تناقض

غنی بودن سبزیجات از نیترات از یک سو و اثر مضر نیترات یا نیتريت‌ها از سوی دیگر، این تناقض را در ذهن پیش می‌آورد که چرا بر مصرف فراوان سبزیجات به عنوان غذاهای سلامتی بخش تأکید شده است؟ در پاسخ باید گفت که نیترات‌ها به عنوان منبعی برای تولید اکسید نیتريك می‌توانند مفید باشند. اکسید نیتريك رگ‌های خونی را گشاد می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد و بدن را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند. بنابراین دریافت نیترات تا حد مجاز برای بدن ضروری است.

سبزیجات یا گوشت فراوری شده؟

نکته حائز اهمیت منبع دریافت نیترات است. با این که نیترات موجود در گوشت فراوری شده مانند کالباس از نظر شیمیایی با نیترات موجود در سالادی که ممکن است با آن بخورید یکسان است، اما به طور قطع این سبزیجات هستند که برای دریافت نیترات باید بر آن تمرکز کنید زیرا

خطرات مرتبط با نیترات حاصل از سبزیجات بسیار کمتر گزارش شده است. بدیهی است که علت آن کمتر بودن منبع آمین یا آمیدی (عمدتاً پروتئین‌ها) در سبزیجات است که احتمال تولید تر کیبات سرطان‌زای نیتروز آمین را بسیار کاهش می‌دهد. علاوه بر این در سبزیجات تر کیبات آنتی‌اکسیدان و محافظ‌مانند ویتامین‌ث، پلی‌فنول‌ها و فیبر وجود دارند که سلامتی بخش هستند. همچنین، هنگامی که بخش عمده‌ای از نیترات رژیم غذایی ما از سبزیجات حاصل شوند، به نوبه خود می‌توانند تشکیل اکسید نیتريك را تقویت کرده و بدن را از تأثیر مفید آن بهره‌مند سازند.

زمان اضافه کردن سس مایونز به سالاد سبزیجات

با وجود تأثیرات مفید ذکر شده در خصوص نیترات سبزیجات در مقایسه با گوشت، در صورت تبدیل آن به نیتريت یا نیتروز آمین‌ها در شرایط یا فرایند خاص، همان تأثیرات مضر ذکر شده را خواهند داشت. برای مثال استفاده از سس مایونز در سالاد حاوی سبزیجات می‌تواند به دلیل اسیدی بودن، شرایط را برای تبدیل نیترات به نیتريت مهیا کند. همچنین تخم مرغ که منبع غنی از پروتئین هاست در فرمول سس مایونز به کار می‌رود که در صورت استفاده با سبزیجات برگی، خلأ ناشی از کمبود منبع آمین یا آمیدی در سبزیجات را پر کرده و امکان تشکیل تر کیبات سرطان‌زای نیتروز آمین را فراهم می‌آورد. البته شایان ذکر است که این واکنش‌ها نیاز به زمان دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود سس مایونز بلافاصله قبل از سرو کردن به سالاد اضافه شود تا احتمال تشکیل تر کیبات سمی و مضر در آن کاهش یابد.

آشپزی من

نوشیدنی

- ۱- آب و شکر را مخلوط کرده و هم بز نید تا شکر در آب حل شود.
- ۲- ریحان را پاک کنید، ولی ساقه آن را جدا نکنید، سپس در قابلمه بریزید و مخلوط آب و شکر را به آن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید و اجازه دهید ۳۰ دقیقه بجوشد تا عطر و طعم ریحان آزاد شود.
- ۳- حرارت را خاموش کرده، شربت را صاف کنید. در صورت تمایل قدری خاکشیر به آن اضافه کنید.
- ۴- چند تکه یخ به شربت اضافه و به صورت خنک میل کنید.



شربت ریحان، نوشیدنی تابستان

- ریحان سبز یا بنفش - ۳۰۰ گرم
- شکر - یک و نیم لیوان
- آب - ۲ لیوان
- یخ خرد شده - ۱ لیوان
- خاکشیر (اختیاری) - به میزان لازم

انتقال سریع کرونا از کودکان به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها



در مرحله اول بیماری تأکید بر این بود که افراد مسن دارای فاکتورهای خطر بیماری قلبی عروقی، فشار خون، چاقی، بیماری مزمن ریوی، دیابت یا نقص ایمنی در خطر هستند اما در مرحله دوم ما شاهد ابتلای جوانان، میان‌سالان و حتی کودکان هستیم. ویروس برای ورود به بدن نیاز به گیرنده‌هایی دارد که این گیرنده‌ها در بافت ریه، قلب و عروق وجود دارد، در بزرگ‌سالان این گیرنده‌ها زیاد و تکامل یافته‌اند بنابراین ویروس بعد از ورود از طریق این گیرنده‌ها تکثیر و منتشر می‌شود. اما خوشبختانه این گیرنده‌ها در کودکان تکامل یافته نیست و به همین دلیل کودکان به نوع شدید این بیماری مبتلا نمی‌شوند. با توجه به این که شدت این بیماری در کودکان کمتر است بنابراین به راحتی از راه ترشحات و قطره‌های تنفسی و مدفوع و اسهال ویروس را به افراد مسن منتقل می‌کنند که در پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها باعث بیماری شدید می‌شود و خطر مرگ را ایجاد می‌کند. در نتیجه لازم است والدین توجه داشته باشند کودکان زیر ۵ سال یکی از عوامل منتشر کننده بیماری هستند. پس در صورت ابتلای کودکان بهتر است آن‌ها قرنطینه شوند و در خانه یک نفر مسئولیت پرستاری و نگهداری را بر عایت اصول بهداشتی بر عهده بگیرد، مهد کودکان و کودکان بالای دو سال از ماسک استفاده کنند.

منبع: ایسنا

دانشتنی‌ها

چگونه بدن تان را آماده بارداری کنید؟

ارائه چند گام ساده به منظور آماده‌سازی بدن برای بارداری

فاطمه قاسمی

خبرنگار

بارداری مسئولیت سنگینی است، کافی است بیش از اندازه حساس نباشید و با اقداماتی صحیح پیش از بارداری و حین بارداری کودکی سالم به دنیا بیاورید. با برنامه‌ریزی قبل از بارداری به‌ویژه زمانی که برای اولین بار قصد بچه‌دار شدن دارید، شانس باروری سالم‌تر را در خود بالا می‌برید. در واقع با این برنامه‌ریزی خودتان را محک می‌زنید که از نظر احساسی و جسمی چقدر برای داشتن فرزند آماده‌گی لازم دارید.

● قبل از بارداری این ویتامین‌ها را مصرف کنید

مصرف روزانه مولتی‌ویتامین با اسید فولیک البته با توصیه پزشک، خطر نقص لوله عصبی را که موجب فلج و از کار افتادگی و شکل نگرفتن ستون فقرات به‌طور کامل می‌شود، به میزان زیادی کاهش می‌دهد. اسید فولیک کمک می‌کند بدن سلول‌های جدید و سالم بسازد. این ویتامین در برخی خوراکی‌ها مثل غلات کامل و سبزیجات برگ‌دار هم وجود دارد اما مقدار دریافتی آن به این روش کافی نیست. بهتر است سه ماه قبل از تصمیم به بارداری، مولتی‌ویتامین مصرف کنید تا اسید فولیک مورد نیاز بدن تان تأمین شود.

● پیش از بارداری به وزن مناسب برسید

شاخص توده بدنی در این دوران اهمیت زیادی دارد. شاخص بالاتر از ۳۰، چاقی است و باعث مشکلاتی در تخمک‌گذاری و لقاح می‌شود. این زنان در صورت کم کردن ۵ تا ۱۰ درصد وزن شان، شانس بارداری را در خود بیشتری می‌کنند. همچنین زنان با شاخص توده بدنی کمتر از ۱۹ ممکن است در باردار شدن دچار مشکلاتی بشوند چون احتمالاً قاعدگی‌هایی بدون تخمک‌گذاری را تجربه کرده‌اند. مادرانی که به‌طور مرتب و متعادل ورزش می‌کنند، دوران بارداری بی‌ دردسری خواهند داشت و بعد از زایمان راحت‌تر وزن کم می‌کنند.

● در رژیم غذایی تان تجدید نظر کنید

از غذاهای فراوری شده تا جایی که ممکن است پرهیز کنید و به جای آن میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین، چربی‌های سالم و غذاهایی را که ویتامین B12، اسید فولیک و آهن فراوان دارند، به اندازه کافی مصرف کنید.

در باره ویتامین B12، بهترین منابع آن غذاهای دریایی، گوشت گوساله و بره، محصولات لبنی و تخم مرغ هستند. اسید فولیک را هم می‌توانید در سبزیجات برگ‌دار، پرتقال، عدس و لوبیا پیدا کنید. غذاهای دریایی، مغزها و دانه‌ها، گوشت گوساله و بره، حبوبات و غلات کامل هم آهن دارند و مصرف کافئین را به ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید، چه قبل و چه در دوران بارداری.

● درباره حذف داروهای مصرفی پیش از بارداری با پزشک مشورت کنید

از مصرف داروهای بدون نسخه پرهیز کنید چون احتمالاً زمانی که باروری تخمک‌رخ می‌دهد، از بارداری خود آگاه نیستید. برخی از زنان ممکن است داروهایی مانند ضد افسردگی، فشار خون و ضد آکنه مصرف کنند.

در چکاپ پیش از بارداری باید درباره بیماری‌ها داروی خاصی که مصرف می‌کنید با پزشک صحبت کنید تا پزشک ادامه، حذف یا تغییر دوز آن را تجویز کند. از وضعیت واکسیناسیون و دریافت واکسن‌های لازم هم اطمینان حاصل کنید.

● حواس تان به تر کیبات شیمیایی باشد

مواد شیمیایی مانند آفت کش‌ها، حلال‌ها و کودها ممکن است بارداری را سخت کنند یا روی نطفه تأثیر منفی بگذارند. از پزشک‌تان درباره موادی که باید از آن‌ها دوری کنید، راهنمایی بگیرید. اگر به دلیل شغل تان با مواد خطرناک مانند پرتورادیواکتیو، جیوه یا سرب سروکار دارید، درباره چگونگی محافظت از خودتان مشورت بگیرید یا موقعیت شغلی تان را تغییر دهید.

● برای کم کردن استرس تان فکری بکنید

متناسب با شرایط خود یکی از راه‌های شناخته شده کنترل استرس را انتخاب کنید. پیاده‌روی، ارتباط بیشتر با دوستان، مطالعه درباره تغییرات جدید و... کمک زیادی به کاهش استرس می‌کند.

● عادات‌های درست را در خود تقویت کنید

از نشستن طولانی مدت در یک وضعیت پرهیز کنید زیرا ممکن است جریان خون را محدود کند. اگر تمام روز با رایانه کار می‌کنید، گاهی از جا بلند شوید و کمی قدم بزنید. همچنین از رفتن به حمام داغ جکوزی و حمام آفتاب پرهیز کنید.

منابع: جطور، برترین‌ها و نی نی پلاس