



دانستنی‌ها

زود خوابیدن برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید است

شب بیداری برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مضر است. محققان دانشگاه لستر بریتانیا در مطالعه‌ی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ دریافتند افرادی که شب دیر می‌خوابند و صبح دیر بیدار می‌شوند، کمتر ورزش می‌کنند در نتیجه سلامت شان در معرض خطر بزرگی قرار دارد. دکتر «جوزف هندسان» سرپرست تیم تحقیق، معتقد است: فهم این که چگونه مدت زمان خواب می‌تواند بر فعالیت فیزیکی تاثیر بگذارد می‌تواند به افراد دیابتی در کنترل سلامت شان کمک کند. افراد مبتلا به دیابت باید سبک زندگی سالم داشته باشند و ورزش کنند. افرادی که دیر به رختخواب می‌روند ۵۶ درصد کمتر از افراد سحر خیز مبتلا به دیابت، ورزش می‌کنند که برای سلامت شان مضر است. ورزش برای هر شخصی، از جمله افراد مبتلا به دیابت، مهم است چرا که به حفظ وزن سالم و فشار خون کمک می‌کند و ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. در این مطالعه، بیش از ۶۰۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ به مدت یک هفته از نظر خواب، استراحت و تحرک فیزیکی تحت نظر بودند.

بهداشت

چه موقع سشوار کشیدن به ریشه موها آسیب می‌رساند؟

زندگی پر مشغله و دوش گرفتن‌های فوری نیاز به استفاده مداوم از سشوار را به همراه دارد به ویژه در روزهای پاییزی احساس نیاز به استفاده از سشوار بیشتر می‌شود. اما همه متخصصان بهداشت پوست و مو بر استفاده کمتر از این وسیله تاکید می‌کنند. البته شاید چند ساعتی پس از سشوار کشیدن موها صاف و براق تر از قبل شود، اما بی شک این زیبایی موقت است. چه بسا بسیاری از افراد برای خشک کردن موها درجه سشوار را بطوری تنظیم می‌کنند که باد بیشترین دما و در کمترین زمان، موهای شان را خشک کند، این در حالی است که عوامالی که بیشتر با تنه مو تماس دارد مانند سشوار کشیدن، استفاده از اتوی مو، ژل و... معمولاً موجب ریزش مومنی شود، اما می‌تواند تغییراتی در تنه یا ریشه موها ایجاد کند.

اتوی مو یا سشوار؛ کدام بهتر است؟

اتوی مو آسیب بیشتری به موها وارد خواهد کرد و به همین دلیل هم عوارضش در مقایسه با سشوار بیشتر است. در صورتی که دایم از سشوار یا اتوی مو استفاده نکنید، چندان مشکلی ایجاد نخواهد شد، اما زمانی که تعداد دفعات استفاده از این لوازم افزایش می‌یابد، آسیب بیشتری به تنه موها وارد می‌شود.

باید و نباید‌های استفاده از سشوار

- ✔ بهتر است قبل از استفاده از سشوار، موها را کمی خشک کنید و زمانی که مو کاملاً خیس است، به هیچ عنوان سشوار نکشید.
- ✔ دمای سشوار را روی درجه متوسط تنظیم کنید.
- ✔ استفاده از سشوار هایی که باد سرد دارد، برای حل این مشکل مناسب نیست بلکه از سشوار فقط با درجه متوسط استفاده کنید.

خواص گیاهان

خواص درمانی زیره سبز

این گیاه خواص درمانی ضد اسهاسم شکم، بادشکن، معرق، مقوی معده، قاعده آور، شیرافزا و... دارد. همچنین در کشور ما به عنوان خوشبو کننده، طعم دهنده به غذا، اشتها آور، ضد عفونی کننده روده، ضد درد و نفخ شکم شناخته شده است. ماده اصلی تشکیل دهنده اساسن آن ترکیبات آلدئیدی است. این گیاه دارای تانن، روغن رزین و اساسن و بوی زیره مربوط به آلدئیدی به نام کومینال است. تاکنون هیچ گونه اثر سمی از مصرف این گیاه گزارش نشده است. در یک مطالعه بیماران سزارین شده از ۴۰ قطره اساسن زیره به صورت خوراکی در هر ۲۰ دقیقه ۳ بار استفاده کردند و اثر این اساسن با دارو نمقایسه شده است. نتایج به دست آمده بیانگر آن است که اساسن زیره به شدت بر درد ناشی از نفخ پس از سزارین موثر است. در مطالعه دیگر جویدن یک قاشق غذاخوری زیره آسیاب شده پس از هر وعده غذایی با شربت منیزیم هیدروکساید مقایسه شده است. در دهای شکم در گروه استفاده کننده از زیره کمتر گزارش شده است.

خوراکی های خطرناک برای خوردن دارو

سلامت

هدف اصلی مصرف قرص یا آب، باز شدن ماده موثر قرص و کپسول در معده است، این در حالی است که مصرف بدون آب برخی قرص ها ممکن است موجب ایجاد مشکلات زیادی شود. بیماران باید قرص را با یک لیوان آب کامل مصرف کنند. استفاده از مواد دارویی یا مایعاتی به جز آب یا همراه ماده خوراکی دیگر

بهترین نوشیدنی

بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص ها آب معمولی است.



شیرین بیان و داروی قلب

مصرف همزمان شیرین بیان با داروی قلب موجب نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود و تاثیر داروهای فشار خون را کاهش می‌دهد.



گریپ فروت و داروی کلسترول

مصرف گریپ فروت و داروهای کاهش کلسترول باعث تشدید عوارض می‌شود و در پارافازایش می‌دهد.



موز و داروی فشار خون

هم موز و هم داروی فشار خون پتاسیم دارد و باعث ایجاد ضربان قلب و نامنظم شدن تپش قلب می‌شود.



نوشیدنی های ورزشی

پتاسیم موجود در نوشیدنی ورزشی، با بعضی از داروهای قلبی می‌تواند خطرناک باشد.



نوشیدنی هایی که نباید هرگز با دارو مصرف کنید

شیر و دوغ
قهوه

آب گریپ فروت
چای سبز

آب انار
نوشابه گاز دار

آشپزی

غذای اصلی



کلت نخود، سرشار از ویتامین B

۱- ابتدا نخودو لپه را از شب قبل خیس کنید. ۲- سپس آبکش کنید. ۳- آبش که رفت دو بار چرخ کنید. ۴- بعد از این کار تمام مواد غیر از روغن را به نخود و لپه چرخ کرده اضافه کنید و با هم خوب ورز دهید. ۵- دقت کنید که مایع کلتت نباید شل باشد تا خوب توی دست فرم بگیرد. ۶- باید کاملاً نخودها را چرخ کنید و مواد را با هم خوب ورز دهید. ۷- در نهایت کلتت های فرم داده شده را تک تک داخل روغن داغ سرخ کنید.

خواص نخود

نخودیکی از رایج ترین انواع سبزیجات است. نخود بسیاری از آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی، مواد مغذی و ویتامین ب۶ (از جمله منیزیم، اسید فولیک، ویتامین ث، کلسیم، روی، فسفر و پتاسیم) را دارد.

مواد لازم برای ۳ نفر

- گوشت چرخ کرده- ۲۵۰ گرم
- نخود- یک فنجان
- لپه- یک فنجان
- تخم مرغ- ۳ عدد
- پیاز رنده شده- یک عدد
- آرد سوخاری- یک قاشق غذاخوری
- پیازچه ریز خرد شده- کمی
- ادویه و روغن - به مقدار لازم

رابطه خواب و ابتلا به کرونا

شکی نیست که خوابیدن به میزان کافی، یکی از ساده ترین راه ها برای حفظ سلامتی به حساب می آید اما بنابر پژوهش های انجام شده، میزان خواب افراد در سلامت بدنی بسیار موثر است و می تواند خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد. پایگاه «نشنال جئوگرافیک» اعلام کرد: پژوهش ها نشان می دهد خواب کمتر از هفت ساعت در شب، ممکن است خطر ابتلا به کرونا را افزایش دهد. بر اساس این گزارش، کیفیت پایین خواب به دلیل قطع یا تنگی نفس می تواند خطر ابتلا به کرونا را افزایش دهد، همچنین خواب شبانه کوتاه هم می تواند خطر ابتلا به عفونت دستگاه تنفسی مانند ذات الریه را افزایش دهد. مطالعه دیگری نشان می دهد افرادی که کمتر از هفت ساعت می خوابند، تقریباً سه برابر بیشتر از افرادی که هفت ساعت یا بیشتر می خوابند در معرض ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند. پژوهشی هم از سوی محققان دانشگاه های کالیفرنیا، سانفرانسیسکو و «کارنگی ملون» روی ۱۶۴ نفر انجام شده که نشان داده افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می خوابند، در مقایسه با آن هایی که بیش از هفت ساعت می خوابند، چهار و نیم برابر بیشتر علایم سرماخوردگی دارند. طبق گزارش نشنال جئوگرافیک، محققان می گویند ویروس سرماخوردگی از لحاظ ساختار و نوع پاسخ ایمنی که در افراد ایجاد می کند، شبیه ویروس نوظهور کروناست. مونیکا هاگ متخصص اعصاب و روان در دانشگاه پزشکی دانشگاه هاروارد به نشنال جئوگرافیک گفت: ما شواهد زیادی در دست داریم که نشان می دهد اگر شما خواب کافی داشته باشید، قطعاً می توانید با هر نوع عفونتی مقابله کنید. او افزود: البته این که چه تعداد مرگ را می توان با این روش کاهش داد و خواب کافی تا چه میزان در کم شدن علایم نقش دارد، نیازمند تحقیقات بیشتری است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

کودکان

کم کردن وزن در بچه ها



کمک به داشتن وزن ایده آل در کودک یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانید از همان سال های اولیه زندگی اش انجام بدهید

فاطمه قاسمی

مترجم



به عنوان مادر در داشتن وزنی سالم در کودک بسیار تاثیر گذار خواهید بود. نهادینه کردن عادت های سالم، کنترل فعالیت کودک، تدارک خوردنی ها و نوشیدنی های مغذی برای تندرستی خانواده تقریباً در دست های شماست. اضافه وزن نه تنها در بزرگسالان بلکه در کودکان هم آسیب های جسمی و روحی فراوان به دنبال دارد. بنابراین برای جلوگیری از عوارض آن در بزرگسالی باید با دیدن اولین نشانه ها به فکر درمان باشید. اما روش صحیح برای انجام آن چیست؟ این روش ها معمولاً به سن فرزندان بستگی دارد.

یک تا ۶ سالگی

در این سن وزن کودک معمولاً ثابت است یا با سرعت خیلی کم افزایش می یابد. کافی است اطمینان حاصل کنید که کودک روزانه دست کم ۶۰ دقیقه تحرک بدنی در قالب بازی یا گردش در فضای باز داشته است. در وعده های غذایی و میان وعده، از خوراکی های آماده پر کالری مصرف نکنید. در عوض بشقاب کودک را با میوه ها و سبزیجات پر کنید. نان سفید، برنج و ماکارونی را با نوع غلات کامل آن جایگزین کنید. غلات کامل سرشار از فیبر است و کودک را تا مدت زیادی سیر نگه می دارد. آب و شیر کم چرب و طعم دار را جایگزین نوشیدنی های شیرین و گاز دار کنید. این تغییرات را به تدریج و نامحسوس اعمال کنید تا کودک در برابرش مقاومت نکند.

۷ تا ۱۰ سالگی

کودک همچنان وزنش بدون تغییر است یا با شیب ملایمی بالا می رود. کودکان در این سن اگر چه برای هر کاری نظر می دهند اما همچنان به والدین خود وابسته هستند. در این سن کودکان قابلیت درک یک سبک زندگی سالم را دارند و می توانیم در باره اش با آن ها صحبت کنیم. در این دوره آن ها را برای آن چه که می خوردند نمی توانیم محدود کنیم چون بیشتر تحریر می شوند و بیش از پیش پر خوری می کنند. پس آشپزخانه خود را با غذاهای مقوی پر کنید و تا جایی که ممکن است خوراکی های ناسالم را وارد خانه نکنید. به این ترتیب کودک چاره ای جز انتخاب از میان گزینه های سالم ندارد. برای مدت زمان نشستن در برابر تلویزیون و رایانه قانون وضع کنید. بعد از هر بار طولانی نشستن، آن ها را تشویق به بازی حرکتی بکنید. کودکان در این سن از عادت های خوب و سالم خانواده کپی برداری می کنند پس اگر می خواهید فرزندان میوه خور، سالم خور و اهل ورزش باشد، شما هم تابع این قانون باشید.

۱۱ تا ۱۷ سالگی

بیشتر بچه ها با افزایش قد در وزن خود ثابت هستند یا با سرعت کمتری افزایش می یابد. بعد از بلوغ ممکن است هفته ای نیم یا یک کیلو گرم وزن کم کنند. برای اطمینان از وزن متناسب با قد و شرایط جسم شان بهتر است با پزشک مشورت کنید. در این سن نوجوانان به اندازه کافی رشد فکری دارند که درباره سلامتی شان تصمیم بگیرند اما همچنان راهنمایی شما کار ساز است. هر راهکاری باید هوشمندانه و در راستای سلامت جسم او باشد و نه فقط خوش ظاهری ضمن این که هر اقدام اشتباه درباره وزن او ممکن است به اعتماد به نفس او آسیب برساند. تاکید شما بر صرف وعده های غذایی آن ها در جمع خانواده باشد نه صرف غذاهای پر کالری بیرون از خانه. در صورت اصرار او برای لاغر شدن از انگیزه اش برای کاهش وزن جویا شوید. در صورتی که دلایل او برای سالم بودن است درباره ای درست کاهش وزن به او کمک کنید. منبع: webmd

