



## تغذیه

## رژیم غذایی برای کاهش فشار خون

معمولا رژیم غذایی گیاهی برای کنترل و کاهش فشار خون توصیه می‌شود و متخصصان تغذیه دانشگاه وارویک بر این باورند که حذف محصولات حیوانی ضروری نیست.

مصرف سبزیجات و غلات کامل بیشتر به کاهش و مدیریت وزن و سطوح کلسترول کمک می‌کند و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد. اما مصرف زیاد سبزیجات به تنهایی کافی نیست. پژوهشگران از پنج کشور رژیم‌های غذایی گیاهی بیش از ۴۰۵۰۰ مردوزن در بازه سنی ۴۰ تا ۵۹ سال را که در کشورهای ژاپن، چین، آمریکا و انگلیس زندگی می‌کردند ارزیابی کردند.

این شاخص به مواد غذایی گیاهی سالم مانند میوه، سبزیجات و غلات کامل امتیازهای PDI مثبت و برای مواد غذایی حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات و غذاهای گیاهی ناسالم مانند دسر ها، سیب زمینی، آب میوه ها، نوشیدنی های سرشار از شکر، شیرینی ها و غلات پالایش شده امتیازهای منفی اختصاص می‌دهد. نتایج این مطالعه نشان داد که شاخص PDI (نوعی شاخص ارزیابی سلامت) سالم با فشار خون پایین تر و شاخص PDI ناسالم با فشار خون بالا تر در افراد مرتبط بوده است.

پژوهشگران دریافتند که کیفیت غذاهای گیاهی انتخابی افراد می‌تواند اهمیت بیشتری نسبت به حذف تمام محصولات حیوانی داشته باشد. بررسی سیستماتیک نشان داد که بیشتر این رژیم‌های غذایی فشار خون را کاهش می‌دهد، اما رژیم غذایی درست بیشترین تأثیر را در کاهش فشار خون داشته است. همچنین، یک رژیم غذایی سرشار از محصولات گیاهی حتی با مصرف محدود محصولات حیوانی می‌تواند به کاهش ۱۴ درصدی خطر سکته مغزی، ۹ درصدی خطر حملات قلبی و ۷ درصدی مرگ و میر کلی منجر شود.

## سلامت

## علایم در گیر شدن ریه با کرونا

کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی است و می‌تواند موجب افت سطح اکسیژن خون شود. اگر ریه‌ها تحت تأثیر ویروس کرونا قرار بگیرد، میزان اکسیژنی که فرد دریافت می‌کند می‌تواند کاهش یابد. آگاهی از نشانه‌های هشدار دهنده سطوح کم اکسیژن خون که به نام هیپوکسمی شناخته می‌شود، اهمیت دارد. در ادامه با برخی از مهم‌ترین آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

● **رنگ آبی لب‌ها، لاله گوش یا بستر ناخن‌ها**  
این شرایط که به نام سیانوز شناخته می‌شود، نشانه‌ای از هیپوکسمی شدید است که نشان می‌دهد سلول‌های بدن به میزان کافی خون اکسیژن‌دار دریافت نمی‌کند. سیانوز باید بسیار جدی گرفته شود و فرد مراقبت‌های پزشکی فوری دریافت کند.

● **احساس سوزش**  
اگر هیپوکسمی مشکلی طولانی مدت باشد، بدن ممکن است بیش از حد گلبول‌های قرمز تولید کند و این شرایط موجب افزایش غلظت خون شود. این ممکن است موجب بروز علائم اضافه از جمله احساس سوزش در اندام‌های انتهایی مانند بینی و انگشتان، زنگ‌زدن در گوش و خارش شود.

● **سر درد**  
بیماری مزمن انسدادی ریه با شرایطی به نام هیپوکسمی مرتبط است. این شرایط با کاری مضاعف بر قلب وارد می‌کند و موجب کندی عملکردهای بافتی می‌شود. سردردهای مرتبط با بیماری مزمن انسدادی ریه بیشتر هنگام صبح پس از بیدار شدن از خواب رخ می‌دهد.

● **تنگی نفس**  
تنگی نفس یا دیس‌پنی یکی از شایع‌ترین علائم هیپوکسمی است. افزون بر کمبود نفس، تنگی نفس ممکن است شامل احساس تنگی در قفسه سینه، تنفس سریع یا احساس ناتوانی در دریافت اکسیژن کافی باشد. جمع شدن لب‌ها به حالت غنچه یا سوزش سوراخ‌های بینی هنگام تنفس هم ممکن است رخ دهد.

● **تنفس سریع**  
تاکی‌پنه اصطلاح پزشکی است که به تنفس سریع و کم‌عمق اشاره دارد. کمبود اکسیژن یا دی‌اکسید کربن بیش از حد در بدن از دلایل شایع این شرایط است. تاکی‌پنه یک بیماری نیست اما علامتی از تلاش بدن برای اصلاح مشکلی دیگر است.

منبع: پرونا

# آیا مصرف لبنیات از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؟

اگر چه لبنیات سرشار از کلسیم است، اما عوامل دیگری مانند ورزش یا ویتامین D در مبارزه با پوکی استخوان از اهمیت زیادی برخوردارند



## پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

چندین دهه است که محصولات لبنی با جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان مرتبط شناخته می‌شوند. با این حال، این ایده هم‌اکنون مورد تردید قرار دارد. اگرچه لبنیات سرشار از کلسیم است، اما گفته می‌شود عوامل دیگری مانند ورزش یا ویتامین D در مبارزه با پوکی استخوان از اهمیت بیشتری برخوردارند. طبق مقاله منتشر شده در مجله نوتریشن ریسرچ، هنوز ارتباط بین مصرف زیاد لبنیات و کاهش از دست دادن استخوان کاملاً اثبات نشده است. برخی نشانه‌ها وجود دارد که مصرف منظم شیر ممکن است خطر شکستگی استخوان را کاهش دهد، اما این ارتباط از نظر علمی صحیح و غیر قابل انکار نیست. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

## ● مصرف لبنیات تنها راه جلوگیری از پوکی استخوان نیست

لبنیات مواد مغذی مفیدی برای بدن فراهم می‌کند. بسیاری از آن‌ها حاوی پروبیوتیک هستند که مسئول بهبود و تقویت سلامت روده‌هاست. با این حال، تا آن‌جا که به از دست دادن استخوان مربوط می‌شود، این گروه از مواد غذایی مزیت زیادی نسبت به دیگر گروه‌ها ندارد.

محققان می‌گویند وقتی صحبت از جلوگیری از پوکی استخوان است، حفظ سطح بهینه ویتامین D نسبت به مصرف زیاد لبنیات مؤثرتر است. بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله بین‌المللی پوکی استخوان، این ویتامین باعث تحریک جذب و تثبیت کلسیم در استخوان‌ها می‌شود و خطر شکستگی را کاهش می‌دهد. برای تضمین بر خورداری از سطح مناسب این ویتامین، قرار گرفتن مکرر در مقابل نور خورشید از اهمیت زیادی برخوردار است. این کار، محرک تولید ویتامین D در داخل بدن است و خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان را در میان مدت و بلند مدت کاهش

می‌دهد.

ویتامین D همچنین می‌تواند از طریق رژیم غذایی تأمین شود. ماهی، تخم مرغ و لبنیات غنی شده و حتی برخی از اعضای خانواده قارچ‌ها سطح قابل قبولی از این ویتامین را دارا هستند.

● **برای جلوگیری از پوکی استخوان ورزش کنید**  
علاوه بر رژیم غذایی، ورزش و فعالیت بدنی یک راه مؤثر برای افزایش توده عضلانی و تراکم استخوان است. ورزش منظم خطر شکستگی را در میان مدت و بلند مدت کاهش می‌دهد و به یک عامل محافظ در برابر پوکی استخوان تبدیل می‌شود. به همین دلیل، ترکیب رژیم غذایی و ورزش روش خوبی برای جلوگیری از بروز مشکل پوکی استخوان، به‌ویژه در زنان یائسه است.

## ● دیگر عوامل پوکی استخوان

۱- مشکلات مرتبط با غده تیروئید و پاراتیروئید  
۲- مشکلات مرتبط با غدد فوق کلیوی  
۳- مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای و قهوه

۴- عادات ناصحیح مصرف مواد مخدر و استعمال دخانیات  
۵- عوارض جانبی برخی داروها مانند آسپرین، داروهای ضد افسردگی، قرص ضد بارداری و آنتی‌اسیدها که برای درمان مشکلات معده مصرف می‌شوند.  
۶- مصرف بدون بررسی مکمل‌های غذایی می‌تواند سبب توازن نداشتن مواد معدنی در بدن و اختلال در متابولیسم کلسیم و در نهایت پوکی استخوان شود.

● **عادات‌های غذایی مؤثر در ابتلا به پوکی استخوان**  
مصرف غذاهای شور و خوردن نمک زیاد در طولانی مدت می‌تواند باعث پوکی استخوان شود. چون سدیم موجود در نمک باعث دفع کلسیم از استخوان‌ها می‌شود. مصرف نوشابه‌های گازدار و نوشابه‌های حاوی کافئین و حذف لبنیات از رژیم غذایی از عادات‌های بد غذایی است که باعث پوکی استخوان می‌شود.

منبع: steptohealth.com

## شیرینی

## چیزکیک ژاپنی، خوشمزه برای ورزشکاران و کودکان

## هایده تیمورزاده | فناد

۱- ابتدا ۱۰۰ گرم کره و ۱۰۰ گرم شیر را روی حرارت بگذارید تا کره باز شود وقتی به حالت یکدست شد از روی حرارت بردارید تا کمی خنک شود زرده‌ها را که از سفیده جدا کرده‌اید یکی یکی اضافه کنید.

۲- شکر و وانیل را هم به آن بیفزایید.

۳- سپس آرد الک و خوب مخلوط کنید و آن را کنار بگذارید حالا سفیده‌ها را در ظرفی کاملاً تمیز و خشک خوب هم بزنید به حدی که اگر کاسه را برگردانید، نریزد.

۴- مواد قبلی را با سفیده‌های پف کرده مخلوط کنید.

۵- آرام با دقت هم بزنید حتماً دقت کنید به یک جهت و آرام هم بزنید تا پف یکدست شود.

۶- فر را از قبل با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید در سینی فر که دیواره‌ها شیشه‌ای کمی بلند باشد آب جوش بریزید و داخل فر بگذارید

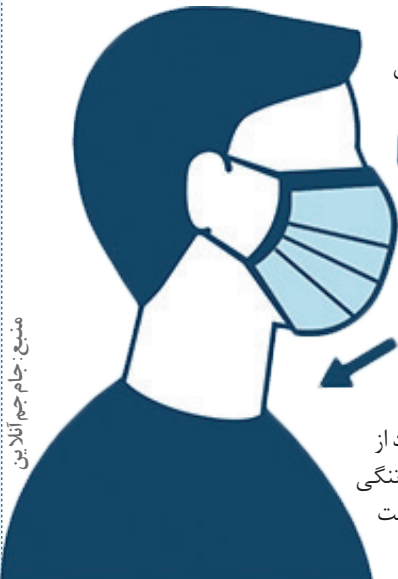


## مواد لازم برای ۵ نفر

- تخم مرغ - ۶ عدد
- کره - ۱۰۰ گرم
- شیر - ۱۰۰ گرم
- آرد - ۱۰۰ گرم
- وانیل - سرقاشق
- چای خوری
- شکر - ۱۰۰ گرم

# ردیک باور غلط درباره ماسک

دانشمندان می‌گویند استفاده از ماسک موجب مسمومیت بادی اکسید کربن نمی‌شود



روزهای فرد برای سالمندان

ناچیز است. به گزارش هلث دی نیوز، محققان همچنین به احساس تنگی نفس در برخی افراد سالم به هنگام استفاده از ماسک اشاره و اظهار کردند: احساس تنگی نفس هنگام استفاده از ماسک به مفهوم تغییر در تبادل گاز نیست. این اتفاق می‌تواند از محدود شدن جریان هوا با ماسک به‌ویژه هنگام نیاز به تهویه بیشتر ناشی شود. به طور مثال، اگر با سرعت زیاد از یک تپه بالا بروید ممکن است دچار تنگی نفس شوید و ماسکی که خیلی سفت باشد این احساس را تشدید می‌کند.

## بیشتر بدانیم

## اصلاح تغذیه و سبک زندگی، برای حفظ سلامتی در فصل پاییز

مارال مرادی

خبرنگار



از آن‌جا که هوای پاییز رو به خنکی می‌رود و افراد از فصل تابستان عادت به پوشیدن لباس‌های کم دارند احتمال سرماخوردگی در اوایل این فصل بیشتر است. امسال که شیوع کرونا با سرماخوردگی فصلی و حساسیت مقارن شده است؛ بیشتر باید مراقب سلامتی خود و خانواده مان باشیم. خانم‌ها به عنوان رکن اصلی هر خانه مسئولیت بیشتری را در قبال سلامتی افراد خانه دارند. با تغییر سبک زندگی و اصلاح تغذیه می‌شود تا حدودی از بیماری‌های این فصل جلوگیری کرد.

## ● غذاهای با مزاج گرم مصرف کنید

با توجه به این که فصل پاییز سرد و خشک است باید از مصرف غذاهایی که سردی و خشکی زیاد دارند همچون ترشی جات، عدس، بادمجان، کلم، قارچ، گوجه‌فرنگی، میوه‌های ترش و آب‌یخ پر هیز کنید و برعکس تابستان، از غذاهایی که مزاج گرم دارند و خون‌ساز هستند استفاده کنید. آنگوشت، گوشت گوسفند و شتر و بلدرچین، تخم مرغ، حبوبات، غذاهای ادویه‌دار و مواد گیاهی طعم‌شیرین‌دارند مانند شیر خرم‌ا و انگور، فرنی بادام، شیر برنج، مرباها، میوه‌های شیرین مانند کشمش، توت خشک، مویز، انجیر و از میان میوه‌های تازه مصرف به، سیب، انار و گلابی توصیه می‌شود.

## ● برای افزایش رطوبت بدن غذاهای آب‌پز بخورید

با توجه به کاهش بارش‌ها در برخی شهرها و افزایش خشکی هوا در فصل پاییز بهتر است برای کمک به افزایش تری و رطوبت بدن، غذاهای آب‌پز و رقیق مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها را جایگزین مواد سرخ‌کردنی و تاج‌حدی کنید و از مصرف غذاهای فراوری شده نظیر کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس، کالباس، پنیر شور و ماست و دوغ‌ترش دوری کنید. علاوه بر این نوشیدن چای، قهوه و نسکافه را کم کنید و از نوشیدنی‌هایی مانند شربت لیمو، عسل و خاکشیر بهره ببرید.

## ● بهترین میان وعده‌ها در پاییز

مصرف مغز بادام پسته به خصوص به صورت حریره از مقوی‌ترین و بهترین میان‌وعده‌ها در این فصل به خصوص برای کودکان به شمار می‌آید. برای وعده صبحانه یا میان‌وعده‌ها استفاده از منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب مفید مانند کنجد و مشتقات آن مانند ارده هم توصیه می‌شود اما توجه داشته باشیم که باید از زیاده‌روی حتی در باره مواد غذایی مجاز نیز دوری کنیم.

## ● چگونه پوست را از خشکی برهانیم؟

در این فصل استحمام با آب گرم همراه با روغن مالی در حمام با روغن‌هایی مانند روغن بادام شیرین، بابونه یا کنجد به پیشگیری از بروز خشکی‌ها و لطیف و حالت‌پذیر ماندن پوست کمک می‌کند ضمن این که خارش، اکزما، خورتیزی و ترک پوست به این روش التیام می‌یابد.

## ● با شیوع یبوست در پاییز چه کنیم؟

در فصل پاییز بروز یبوست به علت خشکی بدن و مزاج بیشتر می‌شود که باید برای رفع این حالت از ملین‌های با مزاج گرم استفاده شود که بهترین آن‌ها انجیر و روغن زیتون است. البته اگر فرد مبتلا به دیابت نباشد می‌تواند انجیر را به صورت خشک، روزی سه تا پنج عدد استفاده کند. در صورت خشکی بیش از حد مزاج، می‌توان انجیر را شب در گلاب خیس و صبح ناشتا استفاده کرد. در تهیه این مطلب از سایت جام جم کمک گرفتیم.

