



## سواد سلامت

### فواید «ویتامین U»



«ویتامین U» اصطلاحی است که در اوایل دهه ۱۹۵۰ برای شناسایی ترکیبی در آب کلم استفاده شد. ویتامین U یک ویتامین واقعی نیست، بلکه از اسید آمینه متیونین مشتق می‌شود. ویتامین U نه تنها به صورت مکمل، بلکه به‌طور طبیعی در مواد غذایی به‌ویژه سبزیجات چلیپایی مانند کلم، بروکلی و جوانه های بروکسل وجود دارد. زمانی که ویتامین U برای نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ مورد بررسی قرار گرفت، برخی مطالعات نشان داد که نوشیدن یک کوآرت (۹۴۵ میلی لیتر) آب کلم در روز به بهبود زخم‌های گوارشی چهار تا پنج برابر سریع‌تر از درمان ضد زخم استاندارد موجود در آن زمان کمک می‌کند. با وجود این، پژوهشگران نتوانستند تایید کنند که این آثار به دلیل ویتامین U یا ترکیب چندین ماده مغذی حاصل شده‌اند. پژوهش‌های بیشتر نشان داد که ویتامین U ممکن است به کاهش آسیب‌ریزی ناشی از تشنج‌های صرعی کمک کند. به گفته محققان، این ویتامین ممکن است سطوح کلسترول و تری‌گلیسرید را کاهش دهد. ویتامین U اغلب به عنوان درمانی برای زخم‌های معده تبلیغ می‌شود، اگرچه کاربردهای دیگری مانند بهبود گوارش، تقویت سیستم ایمنی بدن، محافظت در برابر آلرژی‌های غذایی، کاهش کلسترول و تسریع بهبود زخم نیز برای آن مطرح می‌شود.

#### عوارض جانبی

در صورت دریافت از مواد غذایی کامل، ویتامین U احتمالاً بی‌خطر است. با وجود این، اطلاعات درباره ایمنی یا عوارض جانبی این ترکیب زمانی که به شکل مکمل مصرف شود، چندان شناخته شده نیست. از این رو، مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین U مانند کلم، بروکلی و جوانه‌های بروکسل، گزینه بی‌خطر برای افزایش میزان دریافت این ماده است.

به گفته آژانس مواد شیمیایی اروپا، ویتامین U ممکن است در صورت تماس مستقیم با چشم، پوست یا ریه موجب تحریک این اندام‌ها شود. از این رو، شاید بهتر باشد با احتیاط بیشتری از محصولات حاوی این ترکیب استفاده کنید.

#### دوز مصرف

به واسطه پژوهش‌های محدود، دوز مصرفی توصیه شده برای ویتامین U مشخص نشده است.

یک مطالعه با حضور سوژه‌های انسانی از ۱/۵ گرم ویتامین U برای هشت هفته استفاده کرد.

## طب سنتی

### درمان بوی بد دهان با طب سنتی

با مصرف برخی خوراکی‌ها می‌توان به راحتی بوی بد دهان را درمان کرد. در برخی موارد ممکن است این بدبویی ناشی از مشکلات مربوط به حفره دهان، عفونت‌های لثه‌ای، خرابی دندان‌ها، آفت و خشکی دهان باشد. از جمله موارد دیگر علت بوی نامطبوع دهان می‌توان به مشکلات گوارشی، سینوزیت و ناله‌ها و مشکلات ریوی اشاره کرد.

#### راه‌های درمان خانگی

✓ اگر علت بوی بد، در حفره دهانی و مشکلات دندان و لثه باشد، ابتدا باید فرد بهداشت دهان و دندان، مانند مسواک‌زدن و نخ دندان کشیدن را رعایت کند. استفاده از خوشبوکننده‌های طبیعی دهان مانند نعناع، دارچین و کرفس کمک‌کننده خواهد بود. سیب، گل سرخ و بهارنارنج هم به رفع بوی بد دهان ناشی از مشکلات حفره دهان کمک می‌کند.

✓ ماساژ لثه‌ها با ترکیب عسل و سرکه یا عسل و نمک، دویا سه بار در ماه و ماساژ شیبانه لثه‌ها با روغن زیتون، پس از مسواک‌زدن، می‌تواند سبب تقویت لثه‌ها و رفع عفونت شود. ✓ اگر بوی بد دهان به دلیل ترشحات پشت حلق و سینوس‌ها باشد، می‌توان با استفاده مداوم از مغزها مانند بادام، به‌ویژه به‌صورت حریره و دمنوش آویشن یا زوفا به از بین رفتن بوی بد دهان کمک کرد.

# ۵ علامت این که کافئین زیادی مصرف می‌کنید

مصرف زیاد کافئین می‌تواند مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع یا اسهال را به همراه داشته باشد



#### تغذیه

#### یاسمین مشرف | مترجم

بسیاری از ما روز خود را بدون کافئین آغاز نمی‌کنیم. قهوه به عنوان یکی از بهترین منابعی که ما برای دریافت کافئین از آن استفاده می‌کنیم دارای برخی مزایای شناخته شده برای سلامت است اما واقعیت ناخوشایند این است که مصرف زیاد این نوشیدنی می‌تواند عوارض جانبی ناخواسته‌ای نیز برای سلامت ما به همراه داشته باشد. علایمز بر نشان می‌دهد که در مصرف قهوه زیاد مروی کرده‌اید.

### ۱ سوزش سردل

سوزش معده، که معمولاً با احساس سوزش در قسمت فوقانی قفسه سینه شناخته می‌شود، ناشی از بازگشت غذا همراه با اسید از معده به مری است. این مشکل اغلب به دلیل شل شدن اسفنکتر تحتانی مری که عضله‌ای بین مری و معده است ایجاد می‌شود. کافئین یکی از عواملی است که می‌تواند این عضله را شل کند و غذا همراه با اسید معده دوباره به مری برگردد. افزون بر این، قهوه اسیدی است، بنابراین کافئین موجود در قهوه می‌تواند سوزش معده شما را تشدید کند.

### ۲ مشکلات گوارشی

کافئین باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود و کمک می‌کند غذایی که مصرف می‌کنید با سرعت بیشتری در دستگاه گوارش شما حرکت کند. این بدان معناست که مصرف زیاد کافئین می‌تواند بروز مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع یا اسهال را به همراه داشته باشد.

### ۳ اضطراب

اگر از جمله افرادی هستید که از اضطراب رنج می‌برید، مصرف زیاد کافئین می‌تواند شرایط شمارا بدتر کند و حتی باعث بروز حملات عصبی شود. کافئین همچنین می‌تواند در افرادی که به‌طور معمول احساس اضطراب نمی‌کنند ایجادکننده این مشکل باشد. دلیلش این است که کافئین سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند و به‌طور موقت سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. افزایش ناگهانی انرژی و فعل و انفعالات سلول‌های عصبی که بر اثر این شرایط ایجاد می‌شود، عامل ایجاد یا تشدید اضطراب است.

### ۴ مشکلات خواب

بسیاری از افراد قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زای حاوی کافئین را به‌منظور بیدار ماندن یا افزایش سطح هوشیاری می‌نوشند. کافئین باعث می‌شود فعالیت یک ماده شیمیایی تحریک‌کننده خواب در مغز به نام آدنوزین به‌طور موقت مسدود شود و در نتیجه شما هوشیارتر باشید.

هرچند اثر تحریک‌کننده کافئین، ۱۵ دقیقه بعد از مصرف آن ایجاد می‌شود اما این تأثیر می‌تواند ساعت‌ها ادامه داشته باشد. این بدان معناست که نوشیدن قهوه در بعد از ظهر می‌تواند چرخه خواب شما را به شکلی جدی به هم بریزد. جدا از ایجاد بی‌خوابی که نشانه‌ای از مصرف بیش از حد قهوه است، کافئین می‌تواند میزان خواب عمیق شما را کاهش یا دفعات بیدار شدن‌تان از خواب را افزایش دهد. بنابراین بهتر است از ظهر به بعد قهوه مصرف نکنید.

### ۵ تپش قلب

اگر قلب‌تان تند می‌زند ممکن است دلیلش مصرف زیاد کافئین باشد. کافئین محرکی است که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. کافئین اضافی در خون ممکن است ضربان قلب شما را تند کند یا حتی باعث سرگیجه شود. البته تپش قلب می‌تواند به دلایل دیگری از جمله مصرف نیکوتین یا دلایل متعدد پزشکی نیز ایجاد شود.

منبع: wiselivingmagazine

## بهداشت

### بانوان

### وقتی موهای خیس را رنگ می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا باید موها را خیس و سپس رنگ کرد یا باید موها خشک باشد و بعد آن‌ها را رنگ کنیم؟ این تفاوت بیشتر از هر چیزی به نوع رنگ استفاده شده ارتباط دارد. بیشتر خانم‌ها به این تفاوت توجهی ندارند.

#### ❖ می‌توان موهای مرطوب را رنگ کرد؟

بله می‌توان موهای مرطوب را رنگ کرد. اگر دقت کرده باشید پس از اتمام هایلایت موها و آب‌کشی آن‌ها در سالن‌های آرایشگاه و زمانی که موها هنوز مرطوب هستند، کار رنگ کردن موها دقیقاً در همین مرحله انجام می‌گیرد. پس این کار غیرعادی نیست.

مرطوب بودن موها مانع از جذب رنگ نمی‌شود. تفاوت بین رنگ کردن موهای خشک و موهای مرطوب، بیش از همه در دوام رنگ مو بر اساس رنگ موی استفاده‌شده مشخص می‌شود. از جمله مزایای رنگ کردن موی خیس:

#### ✓ پخش شدن بهتر رنگ مو

رطوبت اضافی روی موها به رنگ کمک می‌کند که بهتر روی موها پخش شود. این درحالی است که موقع رنگ کردن موهای خشک باید خیلی دقت کرد که تک‌تک تارهای مو کاملاً با رنگ تماس پیدا کند و رنگ را به خود بگیرد.

#### ✓ تقویت جذب کنندگی موها

موهای مرطوب تخلخل بیشتری دارد و کوتیکول‌های موها بهتر باز می‌شود تا مایعاتی مثل رنگ را جذب کند.

#### ✓ راحت‌تر بودن

کار کردن روی موهای مرطوب بسیار راحت‌تر از کار کردن روی موهای خشک است.

#### ❖ معایب رنگ کردن موهای مرطوب

#### ✓ غیر دقیق

درحالی که رطوبت اضافی به توزیع هر چه بهتر رنگ کمک می‌کند، اما دقت کار در روند رنگ کردن موها را کاهش می‌دهد.

#### ✓ خطر آسیب دیدگی

موها در حالت مرطوب آسیب‌پذیری بیشتری دارند و در نتیجه رنگ کردن موهای مرطوب می‌تواند با خطر بیشتری برای موها همراه باشد.

منبع: niniyari

## ترندها

## آشپزی

## تازه‌وسالم‌نگه‌داشتن آب‌لیموی طبیعی

قابلمه را تا نیمه پر از آب کنید و اجازه بدهید تا آب به نقطه جوش برسد. شیشه‌های آب‌لیمو را درون آب قرار دهید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب در حال جوشیدن نگه دارید. بگذارید شیشه‌های درون آب کمی سرد شود و سپس با دستمال یا نتر آن‌ها را خارج کنید.

۵- برای این که آب‌لیموی شما خوش‌رنگ باقی بماند و طعم و مزه آن عوض نشود، آن را در مکان‌های تاریک (شیشه‌های کدر) و خنک قرار دهید.

۶- اگر آب‌لیمو را در برابر نور قرار دهید، ویتامین C آن از بین می‌رود و مزه و رنگ آن تغییر می‌کند. آب‌لیمو را در جای تاریک بگذارید یا اطراف آن را فویل پیچید تا در معرض نور قرار نگیرد.

۷- بهتر است آب‌لیمو را در شیشه‌های کوچک قرار دهید تا برای هر بار مصرف در ظرف بزرگ را باز و بسته نکنید و حجم زیادی از آب‌لیمو در معرض هوا قرار نگیرد.

۸- برای گرفتن تلخی آب‌لیمو به ازای هریک لیتر آب‌لیمو یک قاشق مربا خوری نمک در بطری بریزید.

سعی کنید حتما خودتان آب لیموی تازه تهیه‌و آن را برای مدت بیشتری در منزل نگهداری کنید. آب‌لیموی خانگی بدون هیچ‌گونه مواد افزودنی و کاملاً طبیعی است. در ادامه به روش‌های تهیه و نگهداری صحیح آب‌لیمو در منزل اشاره می‌کنیم:

۱- ابتدا باید لیموهایی را انتخاب کنید که آبدار باشد. لیموها را بشویید و خشک کنید و آب آن را بگیرید.

۲- ظروفی که برای نگهداری از آب‌لیمو در نظر گرفته‌اید باید تمیز، در دار و استریل باشند تا بتوانید آب‌لیموی طبیعی را تا ماه‌ها در خانه سالم نگه دارید و استفاده کنید. شیشه‌ها را قبل از ریختن آب لیمو بشویید و درون آب جوش قرار دهید و دوباره بشویید و خشک کنید تا شیشه‌ها استریل‌زده شود.

۳- برای این که آب‌لیموی شما کپک نزند و خراب نشود بهتر است روی آن روغن بریزید. این روش مانع از رسیدن هوای آزاد به آب‌لیمو می‌شود.

۴- برای حفظ و نگهداری طولانی مدت، ابتدا آب لیمو را درون ظروف شیشه‌ای مقاوم به گرما و حرارت بریزید و در آن‌ها را محکم ببندید سپس



# بیماران مبتلا به کرونا غذای زود هضم مصرف کنند

تغذیه مناسب به عنوان مهم‌ترین مکمل درمان دارویی بیماری کووید ۱۹ است

توصیه می‌شود. تاکید می‌شود ماهی به‌صورت بخارپز یا کبابی در کنار لیموترش مصرف شود.

❖ بهتر است از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد استفاده شود و افزودن چاشنی‌هایی نظیر آب‌لیمو، آب‌نارنج و آب غوره به غذاهم مناسب خواهد بود در حالی که بیمار باید از مصرف فلفل و دیگر ادویه‌جات به‌غیر از زردچوبه خودداری کند.

❖ جودین آدامس یا مکیدن آب‌نبات با طعم مناسب مثل نعناع و لیمو در پیشگیری و بهبود حالت تهوع در دوران کرونا موثر است.

❖ لازم است مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، قند ساده، گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و دیگر شیرینی‌جات برای بیماران مبتلا به کرونا محدود شود.

❖ از مصرف فست‌فودها، گوشت‌های فراوری شده و غذاهای سرخ‌شده باید اجتناب شود.

❖ مصرف مواد غذایی حساسیت‌زا مانند بادام زمینی، خربزه و انگور باید به حداقل برسد. چون مصرف زیاد مواد آلرژی‌زا باعث شدت مشکلات تنفسی می‌شود.

منبع: ایرنا



خرما (سه عدد در روز)، سیب پخته یا خام، کمپوت سیب بدون شکر، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش و کدو حلوایی توصیه می‌شود.

❖ مغزهایی مثل پسته، گردو، تخمه آفتابگردان یا کدو خشک‌بارهایی شامل توت خشک، نخود و کشمش به عنوان میان‌وعده استفاده شود.

❖ مصرف گوشت قرمز محدود شود و به جای آن انواع گوشت‌ها به خصوص گوشت‌های سفید مانند مرغ، ماهی و بوقلمون در برنامه غذایی قرار گیرد.

❖ مصرف انواع ماهی به خصوص ماهی‌های کوچک به میزان دوبار در هفته

سبک غذا خوردن در دوران کرونا باید به‌خوبی رعایت شود چون تغذیه سالم در افزایش ایمنی بدن در برابر کرونا بسیار موثر است. متخصصان توصیه می‌کنند بیماران کرونایی در دوران بیماری از مصرف بعضی مواد غذایی خودداری کنند و بعضی مواد غذایی را بیشتر در برنامه غذایی خودشان قرار دهند. از جمله:

❖ مواد غذایی کم‌فیبر مانند نان‌های سفید و بدون سبوس یا نان لواش، تافتون و نان‌های فانتزی بهتر است مصرف شود و استفاده از نان‌های سبوس‌دار به بعد از بیماری موکول شود چون مواد فیبردار حتی از چربی‌ها هم دیرتر از سیستم گوارشی عبور می‌کند.

❖ آب و مایعات مانند آب‌میوه‌ها و سبزیجات طبیعی در دوران کرونا بیشتر استفاده شود و بهتر است مایعات در فاصله وعده‌های غذایی به میزان کافی مصرف شود.

❖ مصرف دویا چند بار انواع سوپ و آش در هفته توصیه می‌شود که در تهیه سوپ می‌توان از سبزیجاتی مانند هویج، گوجه‌فرنگی، تره، اسفناج، کشنیز و انواع جوانه‌ها به انضمام تکه‌های سینه مرغ و عصاره قلم گاو یا گوسفند استفاده کرد.

❖ استفاده از برنج کته، جوجه آب‌پز و بخارپز، آب مرغ و سوپ مرغ بدون چربی مناسب خواهد بود.

❖ برای افزایش اشتها استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها با تاکید بر مصرف موز رسیده،