



پزشکی

۶ اشتباه در آب رسانی به بدن

یاسمین مشرف

مترجم

این پرسش که چه مقدار باید در طول روز آب بنوشیم، برای بسیاری از ما پیش آمده است. در پاسخ، نمی‌توان یک میزان مشخص را تعیین کرد. طبق اعلام آکادمی ملی علوم آمریکا بیشتر افراد می‌توانند احساس تشنگی را راهنمای میزان مصرف آب خود بدانند. اما برخی دستورالعمل‌های کلی هم برای میزان دریافتی آب از غذاها و نوشیدنی‌ها وجود دارد. به طور کلی مردان باید روزانه حدود ۳/۷ لیتر (حدود ۱۵/۵ فنجان یا ۱۲۵ اونس) و زنان ۲/۷ لیتر (حدود ۱۱/۵ فنجان یا ۹۱ اونس) آب بنوشند. با این حال روشن است که این میزان را نمی‌توان ثابت در نظر گرفت و براساس مزاج و سن هر فرد میزان مصرف آب از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به عنوان مثال، در روزی که فعالیت زیادی داشته یا وقت زیادی را در گرماسپری کرده‌اید نسبت به روزی که تمام مدت را داخل منزل بوده‌اید، به آب بیشتری نیاز دارید. در این مطلب با برخی اشتباهات رایج در آب رسانی به بدن که باید به آن‌ها توجه داشته باشید آشنا می‌شوید.

● با معده خالی آب می‌نوشید

اگر به دنبال آب رسانی به بدن‌تان هستید، نوشیدن آب ساده با معده خالی ممکن است راه حل خوبی نباشد. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نوشیدن آب ساده به تنهایی موثرترین راه برای تأمین آب بدن نیست. بدن ما، در مقایسه با سایر نوشیدنی‌ها مانند آب پرتقال و شیر قادر نیست آب ساده را در خود نگه دارد. دلایلش این است که عناصر مغذی و الکترولیت‌ها در کمک به جذب و نگهداری آب در بدن نقش دارند. اگر می‌خواهید هیدراته بمانید، میان وعده آب بنوشید تا مواد مغذی دیگر به حفظ آب در بدن‌تان کمک کنند.

● قهوه و چای را به حساب نمی‌آورید

قهوه و چای حاوی کافئین هستند، اما آن‌طور که در گذشته تصور می‌شد عامل کم‌آبی بدن نیستند. مشخص شده است که هر دوی این نوشیدنی‌ها هم می‌توانند نقش آب رسان را داشته باشند زیرا آبی که ما با نوشیدن آن‌ها دریافت می‌کنیم بیشتر از آبی است که از دست می‌دهیم. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در نشریه علمی پلاس وان منتشر شد نشان داد نوشیدن حدود ۳/۵ فنجان قهوه در روز در مقایسه با مصرف نوشیدن آب (بدون قهوه) تفاوتی در آب رسانی به بدن ایجاد نمی‌کند.

● آب رسانی را فقط در نوشیدن آب می‌دانید

درست است که آب نقش اصلی را در مقابله با کم‌آبی بدن دارد اما الکترولیت‌ها، کربوهیدرات‌ها و سایر مواد معدنی هم برای حفظ مایعات بدن مهم هستند. به عنوان مثال اگر نمک بسیار کم مصرف می‌کنید ممکن است دچار کم‌آبی شوید. مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم و کلر در رساندن آب به سلول‌ها کمک می‌کنند. به همین دلیل است که بیشتر نوشیدنی‌های ورزشی حاوی این الکترولیت‌ها هستند. کربوهیدرات‌ها و قند هم در ترکیب با آب در حفظ مایعات بدن نقش دارند.

● تشنگی را با گر سنگی اشتباه می‌گیرید

شباهت علائم گر سنگی با تشنگی - خستگی، سردرد، تحریک‌پذیری، سبکی سر و کاهش تمرکز- باعث می‌شود به سادگی این دورا با هم اشتباه بگیرید. این موضوع باعث می‌شود زمانی که در حقیقت به آب نیاز دارید، به اشتباه سراغ خوراکی‌های دیگری مثل تنقلات بروید. برای این که چنین احساس اشتباهی سراغ‌تان نیاید، همیشه یک بطری آب به همراه داشته باشید تا در طول روز آب بدن خود را حفظ کنید.

● مواد غذایی غنی از آب را به حساب نمی‌آورید

ما معمولاً برای آب رسانی به بدن روی نوشیدن مایعات متمرکز می‌شویم و مصرف خوراکی‌های حاوی آب را فراموش می‌کنیم. اما خبر خوب این است که این خوراکی‌ها هم در مجموع مایعات مصرفی شما به حساب می‌آیند. میوه‌ها و سبزیجات غنی از آب مانند گوجه فرنگی، هندوانه و خیار نه تنها آب زیادی دارند بلکه حاوی مواد معدنی کمک کننده به آب رسانی به بدن نیز هستند.

● فقط بعد از ورزش آب می‌نوشید

درست است که نوشیدن آب پس از تمرینات ورزشی به آب رسانی به بدن کمک می‌کند، اما نوشیدن آب و مایعات کافی قبل و در طول ورزش هم مهم است. اگر بدون مصرف مایعات کافی شروع به ورزش کنید، هنگام تمرین، مایعات بیشتری از دست می‌دهید و این شرایط می‌تواند برای سلامت روحی و جسمی شما خطرناک باشد. برای برقراری تعادل مایعات لازم نیست فقط آب بنوشید. آب نارگیل، چای سیاه و سبز و حتی شیر کااگوه هم خاصیت آب رسانی بالایی دارند.

منبع: brightside.me

پیشگیری از سندروم بینایی رایانه

سندروم بینایی رایانه به علت کار کردن طولانی مدت با رایانه

تلفن همراه و صفحات دیجیتال به وجود می‌آید



دانشتنی‌ها

این روزها مردم استفاده بیشتری از خدمات اینترنتی و دیجیتالی می‌کنند و به همین دلیل مجبورند ساعت‌های بیشتری روی صفحه مانی‌تور تمرکز کنند. سندروم بینایی رایانه اصطلاحی است برای مشکلات چشم یا بینایی که بر اثر استفاده طولانی مدت از رایانه رخ می‌دهد و از آن به عنوان فشار دیجیتال هم نام برده می‌شود. تا ۹۰ درصد افرادی که به طور مستمر از رایانه استفاده می‌کنند با این مشکلات روبه‌رو می‌شوند. در ادامه به دلایل و راه‌های پیشگیری از این سندروم می‌پردازیم:

● دلایل ابتلا به فشار چشم دیجیتال

- ✓ استفاده نکردن منظم از عینک مخصوص مطالعه یا ضد انعکاسی
- ✓ بالا رفتن سن
- ✓ اصلاح نشدن عیوب چشم
- ✓ نور ضعیف
- ✓ نور خیره کننده صفحه نمایش
- ✓ قرار گرفتن در وضعیت نامناسب و نداشتن فاصله با صفحه نمایش

● تاثیر رایانه بر بینایی

سندروم بینایی همانند سندروم تونل کارپال و آسیب‌های حرکتی (تکراری) و ناشی از حرکات مکرر چشمان شما در یک مسیر و برای مدت زمان طولانی است. هنگامی که به طور مداوم به رایانه نگاه می‌کنید، چشمان شما باید مدام روی صفحه نمایش، تمرکز داشته باشند و برای خواندن یا نوشتن، مجبور هستید چشمان خود را به جلو و عقب ببرید.

اغلب حروف موجود در رایانه دقیق و مشخص نیستند، سطح کنتراست حروف به پس زمینه کاهش می‌یابد و تابش خیره کننده و بازتاب روی صفحه ممکن است مشاهده را دشوار کند و بیشترین خطر برای ایجاد CVS

در افرادی است که هر روز دو یا چند ساعت مداوم را در رایانه یا با استفاده از دستگاه صفحه نمایش دیجیتال سپری می‌کنند.

● نشانه‌های سندروم بینایی رایانه

- ✓ تاری دید یا دوبینی داشتن
- ✓ خستگی چشم
- ✓ وجود یک جسم شناور در جلوی چشم‌ها
- ✓ احساس سوزش در چشم
- ✓ چشم‌های خشک
- ✓ چشم قرمز شده و آبریزش داشته باشد
- ✓ چشم‌های متورم
- ✓ سردرد
- ✓ در پشت یا گردن
- **بعضی از روش‌های تشخیص**
- ✓ سندروم بینایی می‌تواند از طریق معاینه چشم تشخیص داده شود.
- ✓ سابقه بیمار برای تشخیص هر گونه علائم
- ✓ دروی مصرفی یا عوامل محیطی
- ✓ تعیین نمره عینک و لنز

● نحوه در مان سندروم بینایی رایانه

هنگامی که سندروم بینایی تشخیص داده شد، بسیار مهم است که برای معاینات منظم چشم و پیشگیری

از بدتر شدن شرایط چشم‌های خود، به چشم‌پزشک مراجعه کنید. ممکن است هنگام نگاه کردن به صفحه، یک جفت عینک معمولی به شما داده شود یا ممکن است از شما خواسته شود که از یک جفت عینک خاص استفاده کنید.

● تغییرات محیطی لازم

- ✓ نور صفحه نمایش را تنظیم کنید.
- ✓ در صورت وجود نور پنجره روی صفحه نمایش، محل قرار گرفتن رایانه خود را تغییر دهید.
- ✓ میز کارتان را پایین تر از سطح چشم خود و ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر دورتر از صورت خود قرار دهید.
- ✓ به چشمان‌تان استراحت بدهید و هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ قدمی خود نگاه کنید و ۲۰ قدم هم راه بروید.
- ✓ اگر چشمان شما اغلب خشک می‌شوند، از اشک‌های مصنوعی برای تمیز کردن آن‌ها استفاده کنید.
- ✓ یک رژیم سالم را که غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است، دنبال کنید.
- ✓ نحوه نشستن شما در مقابل صفحه نمایش و فاصله ای که از آن نشسته‌اید، نقش مهمی در درمان سندروم بینایی دارد.

آشپزی هن

غذای اصلی



کباب رزماری و سیب زمینی به سبک نواب ابراهیمی

- کتف مرغ را بشویید و به قطعات هم اندازه خرد کنید.
- آن‌ها را در یک ظرف مناسب با روغن، ادویه و برگ‌های رزماری مزه دار و مواد را با هم ترکیب کنید.
- اگر تمایل داشتید اجازه دهید یک ساعت استراحت کند.
- سیب زمینی و پیاز را خرد کنید و به آن نمک و فلفل سیاه و روغن زیتون بریزید.
- ابتدا سیب زمینی و پیاز و سپس مرغ را به مدت یک ساعت در فر بپزید. ۲۱۰ درجه قرار دهید.
- در صورت تمایل می‌توانید روی آن کنجش یا هر چیز دیگری بریزید.



- مواد لازم**
- کتف مرغ- یک کیلو گرم
 - فلفل سیاه و نمک- به مقدار لازم
 - روغن زیتون- ۴ قاشق غذاخوری
 - سیر- ۲ حبه
 - برگ رزماری تازه- یک شاخه کوچک

ورزش

نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی



و در نتیجه این روش، روشی قابل تعمیم برای همه افراد محسوب نمی‌شود.

● کاهش و درمان بیماری قلبی و دیابت

افراد دچار دیابت و بیماری‌های قلبی زندگی سختی را می‌گذرانند زیرا یکی از راه‌های بهبود بیماری‌شان را ورزش می‌دانند اما به دلیل وضعیت بیماری خود نمی‌توانند خیلی از این ورزش‌ها را انجام دهند. ورزش‌های آبی و آب درمانی خود باعث شل شدن عضلات، افزایش گردش خون و ضربان قلب می‌شود و بدون آن که فشار زیادی به فرد وارد شده باشد سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند.

● افزایش تراکم استخوان

یکی دیگر از فواید ورزش‌های آبی، افزایش تراکم استخوان است. راه رفتن روی تردمیل بهترین گزینه برای افراد مسن و زنان یائسه است. دوچرخه سواری، قایقرانی و دیگر ورزش‌های آبی، از ورزش‌های بسیار محبوب هستند که به افزایش تراکم استخوان کمک می‌کنند.

زیبایی

استفاده از کینوا به عنوان لایه بر دار قوی پوست

مارال مرادی

خبرنگار



امروزه در دنیای زیبایی از صنعت غذا و مواد غذایی مختلف هم بهره می‌برند. یکی از این مواد غذایی فوق العاده غله کینواست. تحقیقات نشان داده است که پروتئین‌های این غله مورد علاقه، باعث حفاظت و مراقبت از مو و پوست می‌شوند.

● خواص کینوا برای پوست

- *مقادیر بالای انواع ویتامین‌های B موجود در کینوا به کاهش ملانین در پوست کمک می‌کند و باعث در مان لکه‌های تیره پوست می‌شود.
- *ویتامین A موجود در کینوا با کاهش چربی پوست به در مان آکنه و جوش صورت کمک می‌کند.
- *مقادیر بالای ویتامین B3 موجود در کینوا به در مان قرمزی و التهاب ناشی از آکنه و جوش صورت کمک می‌کند.
- *مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین A و ریبوفلاوین موجود در کینوا با افزایش الاستیسیته پوست به در مان چین و چروک و جوان سازی پوست صورت کمک می‌کند.
- *مقادیر بالای پروتئین موجود در کینوا با افزایش تولید کلاژن برای جوان سازی پوست صورت مفید است.

● طرز تهیه یک ماسک با کینوا

توجه: پیش از مصرف هر گونه ماسک روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت به آن اطمینان حاصل کنید.

مواد لازم

- نصف فنجان کینوا (سفید یا سه رنگ)
- یک فنجان آب
- یک سوم فنجان ماست ارگانیک
- یک قاشق چای خوری عسل

طرز تهیه

ابتدا کینوا را در آب کمی خیس کنید. سپس در یک تابه حاوی یک فنجان آب بریزید و اجازه دهید بجوشد. پس از به جوش آمدن حرارت را کم کنید و روی آن را بپوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. پس از آن تابه را از روی حرارت بردارید و به مدت ۵ دقیقه صبر کنید. سپس در آن را بر دارید و ۵ تا ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا خنک شود.

توجه: می‌توانید کینوا را یک روز قبل آماده کنید و در یخچال بگذارید، سپس برای تهیه ماسک از آن استفاده کنید.

کینوای خنک شده را با ماست و عسل مخلوط کنید. این ماسک لایه بردار می‌تواند هم برای صورت هم برای پوست بدن مورد استفاده قرار گیرد. با این ماسک پوست خود را ماساژ دهید، سپس با آب و لرم‌ها گرم شست و شود دهید.

نکته: ماسک تهیه شده را می‌توان به مدت دو روز در یخچال نگهداری و مجدداً از آن استفاده کرد.

در تهیه این مطلب از سایت oah

کمک گرفته شده است

آنتی کرونا

۳ نکته برای پیشگیری از کرونا انگلیسی

دکتر مسعود مردانی

متخصص بیماری‌های عفونی

۱) راه‌های پیشگیری از کرونای انگلیسی فرقی با کرونای معمولی ندارد، ماسک زدن، فاصله گذاری، شستن دست و برهیز از دور همی‌ها در باره این ویروس هم توصیه می‌شود.

۲) مرگ و میر کرونای انگلیسی با کرونای کنونی تفاوت چندانی ندارد اما سرایت پذیری این نوع از ویروس ۵۰ تا ۷۰ درصد بیشتر از کرونای کنونی است و سریع از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

۳) شهروندان از دور همی‌ها پرهیز و سعی کنند به دیدار افرادی که از مسافرت خارجی آمده‌اند نروند. همه کسانی که به کشور های خارجی سفر کرده‌اند و به ایران بر می‌گردند پس از بازگشت باید حداقل دو هفته در قرنطینه بمانند و اگر علایمی داشتند، سریع مراجعه کنند و تست بدهند.

شماره پیامک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹