



سواد سلامت

علت شور بودن اشک انسان



اگر تا به حال اشک چشم خود را خورده باشید، متوجه می‌شوید که کمی شور است.

اشک چشم و مرطوب بودن چشم باعث می‌شود گردش حلقه‌ها را در دهنده نباشد. در صورت مرطوب نبودن چشم‌ها، گردش آن‌ها غیر ممکن است و پلک‌ها چشم‌ها را از حرکت باز می‌دارند. یکی دیگر از شگفتی‌های آفرینش ساختمان چشم، شور بودن اشک آن است.

همه مایعات داخل بدن مقدار کمی نمک در خودشان دارند. این نمک از طریق الکتریسته به انقباض ماهیچه‌ها کمک می‌کند و باعث تفکر در مغز می‌شود. مقدار نمک داخل مایعات بدن مانند اشک، عرق و بزاق تقریباً مساوی با مقدار نمک داخل خون هستند.

کل این نمک‌ها زیر یک درصد یعنی به اندازه دو قاشق چای‌خوری در هر لیتر هستند.

شور بودن اشک چشم سبب می‌شود بافت‌های ظریف چشم کاملاً حفظ شود. اگر طعم شوری در آب چشم نباشد، چشم تمام اشیا را مزاحم‌تر به خود جذب می‌کند اما شور بودن اشک سبب می‌شود گرد و غبار و اشیا را دیگر از چشم، به‌طور خودکار بیرون آید. اگر اشک چشم شور نبود، به دلیل جذب تمام اشیا را مزاحم به چشم بینایی آن از دست می‌رفت.

دانستنی‌ها

۵ ماده غذایی

که نباید در مصرف شان زیاده روی کرد

کمبود مواد مغذی یا انباشت مواد التهابی در بدن باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود که باید آن‌ها را بهتر بشناسیم

تغذیه



سیستم ایمنی بدن با یک شیوه زندگی سالم پشتیبانی می‌شود. خواب کافی، ورزش و البته رژیم غذایی مناسب به حفظ سیستم ایمنی بدن در دفاع از بیماری‌ها کمک می‌کند. کمبود برخی مواد غذایی به‌خصوص ویتامین دی، در

ماست‌های طعم‌دار

مصرف ماست‌های حاوی شکر اضافه و غیر پروبیوتیک به مشکلات گوارشی منجر می‌شود. قند موجود در این ماست‌ها، مهار عملکرد سیستم ایمنی را به همراه دارد و مواد تشکیل دهنده آن‌ها ریز مغذی ندارد.



میوه‌های خشک

اگر چه میوه‌های یک میان‌وعده بسیار ضروری هستند اما نوع خشک شده آن‌ها و حتی میوه‌های کنسرو شده قند اضافی دارند که سالم بودن آن‌ها را زیر سوال می‌برد.



روغن‌های فراوری شده

این روغن‌ها شامل روغن سویا، ذرت، کلزا، آفتابگردان، بادام زمینی و... سبب کاهش سطوح کلسترول می‌شود اما با این حال بسیاری از مطالعات در باره این روغن‌ها نشان می‌دهد



غذاهای شور

در حالی که غذاهای شور مانند ترشی کلم، عطر و طعم‌زادو کالری کمی دارند، اما سدیم بالای موجود در آن‌ها می‌تواند منجر به کم شدن آب بدن و احتباس مایعات شود. حتی در شرایطی مانند بیماری‌های کلیوی مصرف این غذاها اصلاً مناسب نیست.



نوشابه‌های کافئین‌دار

مقدار کافی از خواب برای حفظ سیستم ایمنی سالم ضروری است و مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار به‌ویژه قهوه و نوشابه‌های گازدار اثر عکس برای سیستم ایمنی بدن دارد. سطوح اسیدیته در قهوه ممکن است منجر به افزایش التهاب در بدن شود.



روغن‌های گیاهی، امگا ۶ و اسید لینولئیک بسیار بالایی دارند. اسید لینولئیک سبب تقویت غشای سلولی می‌شود و خوردن اسید لینولئیک استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد، با این که در روغن‌های گیاهی سطح کلسترول بد پایین است اما سطح کلسترول خوب هم پایین است. این روغن‌ها التهاب را در بدن افزایش می‌دهد و منجر به تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۶ خاصیت چای بهار نارنج

به شکوفه درخت نارنج، بهار نارنج گفته می‌شود که در تهیه مربا، عرقیات و دمنوش و چای استفاده می‌شود. این گیاه سرشار از منیزیم، منگنز، بور، کلسیم، روی، سلنیوم، سدیم، مس، پتاسیم و ویتامین‌های گروه B، C، D است، همچنین ترکیبات فعالی از جمله فلاونوئیدها را در خود دارد. تقویت سیستم عصبی بدن و آرام بخشی از خواص چای بهار نارنج است. همچنین این چای سر دردهای عصبی و میگرنی را سریع کاهش می‌دهد. از دیگر خواص چای بهار نارنج می‌توان به تقویت معده و رفع اضطراب و استرس و تپش نامنظم قلب اشاره کرد. چای بهار نارنج تشنج‌ها و همچنین حملات قلبی را کنترل می‌کند.

آرامش اعصاب

دمنوش بهار نارنج با ایجاد آرامش و کاهش اضطراب و تحریکات عصبی تأثیرات مثبتی روی سیستم عصبی می‌گذارد. همچنین این دمنوش برای رفع قولنج‌های عصبی و برطرف کردن غم و افسردگی بسیار مفید است.



تقویت سیستم ایمنی

بهار نارنج سرشار از آنتی اکسیدان است که از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و موجب کاهش خطر ابتلای فرد به بیماری‌های جدی و مزمن و در نهایت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

کنترل حمله قلبی

پیشگیری از حمله قلبی و کنترل تشنج‌های عصبی از دیگر خواص دمنوش بهار نارنج در طب سنتی است. دمنوش بهار نارنج به برطرف کردن تپش نامنظم قلب کمک می‌کند.

عوارض

عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می‌شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن پرهیز کنند.

بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی با احتیاط مصرف شود.

بهبود دستگاه گوارش

نوشیدن دمنوش بهار نارنج برای تسکین درد های پی در پی شکمی، درمان دردهای نفخ معده، اسهال، سوء هاضمه و سکسکه مفید است. به‌طور کلی مصرف منظم دمنوش بهار نارنج اشتهاآور است و تأثیر بسیاری در تقویت معده دارد.

بهبود خواب

برای داشتن خواب آرام و راحت شبانه، مصرف دمنوش بهار نارنج راه حل خوبی است، البته نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود. افرادی که دچار اختلال خواب هستند، با نوشیدن عصاره یا دمنوش بهار نارنج، دو ساعت قبل از خواب، خواب بسیار آرامی خواهند داشت.

رفع سنگ کلیه

مصرف بهار نارنج به همراه آب کرفس، برای استخراج سنگ‌های کلیه و مثانه و خرد کردن آن‌ها بسیار مفید است.

ترفندها

آشپزی من

پنیر خانگی، ساده و به صرفه

- شیر - ۲ کیلو گرم
- نمک - یک قاشق غذاخوری
- سرکه سفید - یک چهارم لیوان

۱- ابتدا شیر را ۲۰ دقیقه بجوشانید (یعنی از زمان جوشیدن شیر ۲۰ دقیقه بگذرد) سپس ماست را با قاشق هم بزنید و به شیر در حال جوش اضافه کنید، بعد سرکه و نمک را اضافه کنید. ۲- وقتی سرکه را می‌ریزید، شیر شروع می‌کند به بریده شدن، چند دقیقه که جوشید، تنظیفی را روی یک سبد پهن کنید و مواد را داخل آن بریزید، سپس روی آن یک بشقاب و یک قابلمه پر از



خواص گیاهان

موفقیت دار چین در مقابله با آلزایمر و تسریع کاهش وزن

این پروتئین‌ها همکاری برخی از بافت‌های مغزی را دچار مشکل می‌کند. دار چین به دلیل داشتن دو ترکیب مهم ذکر شده، از بروز این مشکلات مانع می‌کند.

اثر دار چین بر کاهش وزن

افرادی که مخلوط عسل و دار چین را نوشیده‌اند، کم‌اشتهایی و بی‌میلی به کربوهیدرات‌ها را تجربه کرده‌اند. اضافه کردن عسل و دار چین به رژیم غذایی می‌تواند راهی دلپذیر برای کنترل این عارضه و کمک خوبی برای کاهش وزن باشد. نصف این چای را قبل

از خواب و باقی‌مانده آن را صبح بنوشید. از آن جایی که ممکن است این چای باعث کاهش قند خون شود، بهتر است بیماران در باره مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت کنند.

این ماده غذایی سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز، آهن و کلسیم و همچنین فیبر است. رژیم غذایی پر دار چین می‌تواند آثار منفی خوراکی‌های پر چربی را کاهش دهد.

دار چین ادویه‌ای مهم و سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند فیبر، منگنز، آهن و کلسیم و انواع

ویتامین B3، B6، B12، B2 و ویتامین C، ویتامین D، مونساکراید، فسفر، روی، پتاسیم، سلنیوم، کولین و لیکوپن و برای مردان و زنان مفید است.

مصرف دار چین بعد از ازیمن، قاعدگی را به تأخیر می‌اندازد و به‌طور طبیعی، بارداری را کنترل می‌کند. عده‌ای نیز معتقدند که تولید شیر را در زنان افزایش می‌دهد.

پزشکان توصیه می‌کنند افراد بالای ۵۰ سال می‌توانند دار چین را به مقدار کم استفاده کنند و مقدار زیاد آن باعث تأثیر منفی می‌شود.

بهداشت

بانوان

شوینده شیمیایی پاک‌کننده سلامت

شوینده‌ها خواص ضد عفونی کننده دارند، اما استفاده از آن‌ها در درازمدت عوارض جانبی منفی و بالقوه خطرناک دارد. بارزترین خطرات انواع سفید کننده‌ها، روی برچسب آن‌ها ذکر شده است. این مواد قادر به تحریک چشم، پوست و دستگاه تنفسی هستند و گازهای حاصل از آن‌ها به راحتی استنشاق می‌شود. این استنشاق منجر به وخامت‌ریه‌ها و زخم شدن مجاری تنفسی می‌شود.

سفید کننده‌ها

قرار گرفتن در معرض سفید کننده‌ها برای مدت طولانی می‌تواند علاوه بر مسمومیت‌های شدید منجر به بروز آسم و ذات‌الریه، سوزش چشم، درد قفسه سینه و سوزش پوست شود.

فرمالدئید

فرمالدئید یکی از خطرناک‌ترین مواد شیمیایی است که در خانه وجود دارد. این تحقیقات نشان داده که قرار گرفتن مردان در معرض این ماده شیمیایی برای دوره‌ای طولانی چه بسا به باروری آن‌ها زیان می‌رساند.

بوراکس

برخی مطالعات نشان داده که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این ماده شیمیایی منجر به کاهش باروری هم در مردان و هم در زنان می‌شود.

آمونیاک

شناخته شده‌ترین ماده برای پاک کردن سطوح پنجره‌ها و آینه است. آمونیاک مهم‌ترین ترکیب هیدروژنه ازت است و در طبیعت از تجزیه مواد آلی ازت دار به دست می‌آید. آمونیاک گازی است بی‌رنگ، با مزه فوق‌العاده تند و زننده که اشک‌آور و خفه کننده است.

بیشتر بدانیم

بیماری و عوض کردن مسواک



به‌طور معمول باید هر سه تا چهار ماه مسواک خود را به مسواک جدیدی جایگزین کنید. اما آیا وقتی بیمار شده‌اید هم باید مسواک خود را تعویض کنید؟ اگر بیمار شدید، عوض کردن مسواک زودتر از زمان مشخص ضروری نیست. دکتر اسکات احمد دندان پزشک عمومی مدرس دانشگاه ویسکانسین می‌گوید: «هیچ مدرکی مبنی بر این که ممکن است پس از بهبودی از بیماری دوباره به مسواک خود بیمار شوید، وجود ندارد. این موضوع بسیار بعید است، مگر این که دچار نقص عده سیستم ایمنی باشید.»

با این حال، اگر شما مسواک خود را در لیوان یا محفظه مخصوص مسواک‌ها در سرویس بهداشتی خانه خود می‌گذارید و دیگر اعضای خانواده یا هم‌خانه‌های شما هم مسواک خود را در همین ظرف می‌گذارند، بهتر است مسواک خود را تعویض کنید، هر نوع تماس بر سر مسواک‌ها با یکدیگر می‌تواند بسیار خطرناک باشد. یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۱۲ که در خصوص وضعیت مسواک‌ها انجام شد، نشان داد که آلودگی مسواک به میکروب‌ها بسیار گسترده و رایج است و می‌تواند موجب بیماری شود. محققان این پژوهش در خصوص احتمال وجود باکتری روی مسواک ابراز نگرانی می‌کنند. طیف گسترده‌ای از میکروب‌ها در این مطالعه یافت شد، از جمله E. coli، استافیلوکوکوس اورئوس و سایر باکتری‌های ایجاد کننده بیماری. این میکروب‌ها در زمان استفاده از محفظه نگهدارنده مسواک و محیطی که در آن نگهداری می‌شوند، جمع می‌شوند.

چهارشنبه این هفته

