تغذیه

۷ ادویه لاغر کننده

مصرف برخی چاشنی ها برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و کاهش چربی های اضافه راهکاری مناسب و در دسترس است. ادویه زیادی وجود دارد که به سوخت و ساز بدن سرعت می بخشد، در ادامه تعدادی از آن ها را معرفی می کنیم:

زیره| زیره متابولیسم بدن را افزایش می دهد و علاوه بر کاهش وزن، باعث بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ و جلوگیری از یبوست می شود.

فلفل سیاه| برای کوتاه کردن زمان کاهش وزن، می توانید فلفل سیاه را هر روز در رژیم غذایی تان بگنجانید.
فلفل سیاه در سرعت بخشیدن به فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از کم آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.

هل| هل با کمک به فرایند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز برای کاهش وزن مناسب است. علاوه بر آن طعم خوشایند و بوی هل برای تسکین افسردگی مفید است.

خردل| دانه های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می شود. شما می توانید کمی از دانه های خردل را قبل از شروع تمرین ورزشی بخورید تا از مزایای آن بهره ببرید.

زردچوبه| این ادویه می تواند تشکیل بافت چربی را کاهش دهد. مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین هم مفید است.

زنجبیل| زنجبیل می تواند مانع چاقی ناشی از رژیم های غذایی سرشار از چربی شود. می توان از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

دارچین| دارچین باعث کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفلوآنزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسیرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم می شود.

باورهای رایج نادرست درباره آنتی بیوتیک ها

مصرف خودسرانه و بی رویه آنتی بیوتیک ها مقاومت دارویی را به همراه دارد

پزشکی

مهدیس مرادیان | خبرنگار

آنتی بیوتیک ها ابزاری اساسی برای درمان بیماری های ناشی از باکتری ها هستند، اما مانند هر ابزار دیگری، لازم است از آن ها به درستی استفاده شود در غیر این صورت این امکان وجود دارد که به دلیل مقاومت آنتی بیوتیکی، این داروهای مهم در مواردی که واقعاً به آن ها نیاز داریم، موثر واقع نشوند. در گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا آمده است حداقل یک سوم آنتی بیوتیک های تجویز شده برای کودکان غیر ضروری است. هم اکنون که در شرایط شیوع همه گیری بیماری کووید-۱۹ به سر می بریم آگاهی از برخی باورهای نادرست رایج درباره آنتی بیوتیک ها خالی از فایده نیست.

آنتی بیوتیک ها با هر نوع عفونتی مقابله می کند

آنتی بیوتیک ها با عفونت های ناشی از باکتری ها مقابله می کند، اما در برابر عفونت های ویروسی موثر نیست. این بدان معنی است که این داروها برای درمان بیماری های عفونی آنفلوآنزا، سرماخوردگی یا کووید-۱۹ تجویز نمی شود. در یک نظرسنجی که به تازگی در آمریکا انجام شد، از هر سه آمریکایی یک نفر به اشتباه معتقد بود که آنتی بیوتیک ها به طور موثری علیه سرماخوردگی عمل می کند. دکتر دنیل آلن از کلینیک کلولند در این باره می گوید: «هنگامی که به پزشک مراجعه می کنید، تا آن جا که ممکن است علایم بیماری تان را به طور دقیق توضیح دهید تا در وهله اول پزشک بتواند باکتریایی یا ویروسی بودن بیماری شما را تشخیص دهد. به عنوان مثال، علایمی مانند تب بالای مداوم، ترشحات بینی و درد شدید صورت ممکن است نشان دهنده عفونت باکتریایی سینوس باشد. بیشتر عفونت های سینوسی ویروسی هستند، اما اگر این علایم چندین روز بدون این که بهبود یابند ادامه پیدا کنند ممکن است واقعا عامل باکتریایی داشته باشند.» به همین ترتیب، تب شدید همراه با درد مداوم گوش ممکن است نشانه هایی از عفونت گوش باکتریایی باشد. در هر دو مورد، مصرف آنتی بیوتیک مناسب خواهد بود اما همه عفونت ها باکتریایی نیست. برای مثال سنگینی سر و تب پایین ممکن است نشانه هایی از ویروس باشد. بنابراین، مشخص کردن دقیق علایم اهمیت زیادی دارد.

آنتی بیوتیک های خاصی می تواند به درمان علایم کووید-۱۹ کمک کند

همان طور که مطرح شد کووید-۱۹ یک ویروس است و به آنتی بیوتیک ها پاسخ نمی دهد. به همین دلیل مصرف آنتی بیوتیک ها جزو روند درمانی نخواهد بود مگر این که یک عفونت باکتریایی ثانویه همراه با کووید-۱۹ رخ دهد.

بدن ما در برابر آنتی بیوتیک مقاوم می شود

این یکی از رایج ترین باورهای غلط درباره آنتی بیوتیک هاست. آنتی بیوتیک ها با از بین بردن باکتری ها یا جلوگیری از تولید مثل آن ها، عفونت های باکتریایی را متوقف می کنند.
بنابراین بدن شما در برابر به آنتی بیوتیک ها مقاوم نمی شود، بلکه این باکتری ها هستند که می توانند در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم شوند. باکتری ها حتی می توانند این مقاومت را به یکدیگر منتقل کنند. وقتی آنتی بیوتیک ها به درستی مصرف نشوند، خطر تشکیل باکتری های مقاوم افزایش می یابد. دکتر بنیامین گیلمور از مرکز پزشکی در لس آنجلس توضیح می دهد: «اگر باکتری به طور کامل از بین نرود، ممکن است دوباره بیمار شوید. باکتری های باقی مانده می توانند جهش یابند و در برابر آنتی بیوتیک مقاومت ایجاد کنند.» به همین دلیل همیشه به شما گفته می شود که حتی اگر بیماری تان بهبود پیدا کرد برنامه درمانی تجویز شده را تکمیل کنید.

از یک آنتی بیوتیک می توان برای عفونت های مختلف استفاده کرد

یک نوع آنتی بیوتیک برای هر نوع عفونتی تجویز نمی شود.
برای مثال، آنتی بیوتیک هایی که عفونت دستگاه ادراری را درمان می کنند همان هایی نیستند که با گلودرد مقابله می کنند و آنتی بیوتیک های «با طیف گسترده» که برای مقابله با عفونت ها در بیمارستان ها استفاده می شوند، با آنتی بیوتیک های خاصی که پزشک برای درمان عفونت گوش باکتریایی تجویز می کند تفاوت دارند. بنابراین اگر داروی نامناسب مصرف کنید، برایتان موثر نخواهد بود.
افزون بر این، مصرف آنتی بیوتیک نامناسب ممکن است عوارض جانبی ناخوشایند و ناخواسته ای داشته باشد. در بیشتر موارد، عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها خوش خیم هستند اما به عنوان مثال، مصرف آنتی بیوتیک های طیف گسترده برای مدت طولانی می تواند شما را در معرض خطر ابتلا به کلستریدیوم دیفیسیل که یک عفونت شدید و غیرقابل درمان است قرار دهد.

مقاومت به آنتی بیوتیک فقط بعد از دوره های درمانی مکرر مصرف اتفاق می افتد

مقاومت آنتی بیوتیکی می تواند هر زمان که آنتی بیوتیک مصرف می کنید، چه در یک دوره و چه در دوره های متعدد مصرف، ایجاد شود. هر چه دوره های بیشتری بگذرانید، ممکن است مقاومت بیشتری ایجاد شود.

منبع:
hopkinsallchildrens.org،
health.clevelandclinic.org

بهداشت

بانوان

نکات مهم درباره بهداشت بانوان

مارال مرادی
خبرنگار

واژن همه افراد کمی بو دارد که می تواند در طول چرخه قاعدگی و با تغییر هورمون ها متفاوت باشد. با این حال تغییرات قابل توجه در بوی طبیعی واژن می تواند نشان دهنده مشکلی مانند عفونت باشد.

علل طبیعی تولید بو

چرخه قاعدگی
تعریق
ادرار
رژیم غذایی
بارداری
یائسگی

بعضی از دلایل شایع بوی غیر طبیعی

بهداشت ضعیف
تاخیر در تعویض پد بهداشتی
pH نامنظم که می تواند محیطی برای باکتری های ناسالم ایجاد کند
واژینوز باکتریال (BV) یا واژینیت

دلایل ناشایع بوی غیرمعمول

سرطان دهانه رحم
سرطان واژن

چه زمانی پیگیری کنیم؟

معمولاً نگرانی به علت طبیعی بودن یا نبودن بوی واژن عادی است. با این حال، در صورت تداوم و ناخوشایند بودن بو، به خصوص اگر همراه با تغییر در رنگ و بافت ترشحات یا علایم دیگری مانند خارش یا درد باشد، بهتر است آزمایش دهید یا موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.
هر چه رایحه طبیعی خود را بهتر بشناسید، تشخیص وجود مشکلات احتمالی آسان تر است. از این که با واژن و رایحه آن آشنا شوید خجالت نکشید و نترسید. در این صورت می توانید موارد غیر طبیعی را شناسایی کنید و آزمایش دهید.

تشخیص بیماری

بسته به بوی واژن شما، پزشک درباره علت آن سوءظن خاصی خواهد داشت. به منظور تأیید ظن خود، پزشک ممکن است نمونه ای از ترشحات شما را بگیرد، pH واژن را بررسی کند یا آزمایش ها و معاینه های دیگری را انجام دهد.

درمان

درمان بستگی به عامل بوی واژن دارد. گاهی اوقات این بوها به خودی خود از بین می رود. با این حال ممکن است برخی افراد نیاز به درمان داشته باشند.

پیشگیری

گاهی اوقات با تغییر هورمون طبیعی، بوی واژن به طرز ناخوشایندی تغییر می کند و طبیعی است. حفظ بهداشت مناسب به کاهش بو کمک می کند و انجام آن بسیار ساده و آسان است.
واژن عضوی خودپاک ساز است که ترشحات آن به منظور سالم ماندن و خلاص شدن از سلول های مرده و باکتری هاست. واژن به طور طبیعی دارای تعادل باکتری های مفید و PH اسیدی است که به جلوگیری از عفونت کمک می کند. در حقیقت استفاده بیش از حد از برخی محصولات می تواند با ایجاد نداشتن تعادل و تحریک شرایط را بدتر کند.

چند نکته برای جلوگیری از بوی بد

- ✔ دوش گرفتن منظم
- ✔ استفاده از لباس زیر نخی تمیز و خشک
- ✔ رژیم غذایی سالم و مصرف مایعات کافی
- ✔ خودداری از پوشیدن لباس های تنگ
- ✔ خودداری از مصرف مواد شوینده معطر و خوشبو کننده ها

منبع: darmankade

غذای اصلی

آشپزی من

خوراک مرغ و بلغور گندم

- بلغور گندم- ۲ پیمانه
- سینه مرغ- ۲ عدد
- پیاز کوچک- یک عدد
- سیر ریز خرد شده- یک حبه
- آب- ۸ پیمانه
- نمک- به مقدار لازم

مواد لازم رویه:

- کره- ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن زیتون- ۳ قاشق سوپ خوری
- پاپریکا- یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
- فلفل قرمز (پودر شده)- یک قاشق سوپ خوری

۱- سینه های مرغ را به همراه پیاز خرد شده، آب و نمک در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا بپزد.
۲- سپس آن ها را ریش ریش کنید و کنار بگذارید.
۳- بلغور گندم از قبل خیس خورده را به ظرف حاوی آب اضافه کنید و اجازه دهید تا بپزد.
۴- مقداری از مرغ ریش ریش شده را به بلغور اضافه کنید. پس از این که آب آن کاملا کشیده شد، مواد را در ظرف سرو بکشید.
۵- یک حبه سیر را تفت دهید و به مرغ پخته و ریش ریش شده باقی مانده اضافه و روی خوراک پخش کنید.
۶- کره، روغن زیتون، پاپریکا و فلفل قرمز پودر شده را در ظرف مناسبی روی حرارت کمی با هم تفت دهید و سپس روی پلو بریزید و سرو کنید.

دانستنی ها

۶ ماده غذایی حساسیت زا

آلرژی غذایی بیماری آزار دهنده ای است که بسیاری از مردم از آن رنج می برند به گونه ای که اندکی پس از خوردن انواع خاصی از غذاها، علایم آلرژی بروز می کند. حساسیت یا همان آلرژی باعث خارش و تحریک پوست و علایم مختلف می شود.

بهترین راه جلوگیری از حساسیت

بهترین راه جلوگیری از بروز حساسیت شناسایی آلرژن های احتمالی در رژیم غذایی است. از جمله:

آلرژی سویا

این آلرژی، به دلیل مصرف تمام محصولات سویا مانند دانه های سویا و سس سویا اتفاق می افتد. آلرژی سویا را می توان از دوره کودکی تشخیص داد؛ به گونه ای که در نوزادانی که از ترکیبات غذایی مبتنی بر سویا استفاده می کنند، مشاهده می شود.

آلرژی بادام زمینی

آلرژی به بادام زمینی فقط به این نوع محدود نمی شود بلکه شامل کره بادام زمینی، روغن بادام زمینی و هر محصولی است که حاوی مواد تشکیل دهنده آن باشد.

آلرژی گندم

حساسیت به گندم یا گلوتن در بسیاری از افراد رایج است بیمار باید از خوردن هر نوع ماده غذایی حاوی این ماده که از آن مواد نشاسته ای زیادی مانند ماکارونی و بیسکویت درست می شود، پرهیز کند.

آلرژی شیر گاو

احتمال بروز حساسیت به شیر در نوزادان و کودکان بیشتر است و ممکن است بزرگ سالان را هم درگیر کند، اما اغلب با افزایش سن از بین می رود. قرار گرفتن در معرض آن می تواند باعث تورم لب ها، زبان یا گلو و همچنین خارش یا گزگز شدن دهان شود.

آلرژی تخم مرغ

تخم مرغ یکی از رایج ترین غذاهایی است که ممکن است باعث واکنش آلرژیک در افراد جوان یا پیر شود. بیشتر افراد به پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ و در برخی موارد به زرده تخم مرغ حساسیت دارند.

آلرژی آجیل و خشکبار

آجیل از جمله خوراکی هایی است که علایم آلرژی مانند درد معده، اسهال، حالت تهوع و استفراغ، خارش پوست و تنگی نفس را بعد از خوردن نشان می دهد.

بیشتر بدانیم

۴ اشتباه که به موی شما آسیب می رساند

به طور معمول خارش و شوره سر به دلیل اشتباهات رایجی است که در نگهداری از پوست و مو مرتکب می شویم به طوری که گفته می شود حدود ۵۰ درصد افراد از خارش و شوره مو رنج می برند. در ادامه به برخی نکات در مراقبت روزانه از مو و پوست سر اشاره می کنیم:

استفاده از نرم کننده پیش از خشک کردن با حوله

توصیه می شود موهایتان را پیش از استفاده از نرم کننده مو و درست بعد از شست وشو با شامپو با حوله خشک کنید زیرا آب اضافی مانع جذب نرم کننده می شود.

نگه داشتن سشوار نزدیک تر از فاصله ۲۰ سانتی متری به سر خود

گرمای بیش از حد می تواند به هر نوع مویی آسیب برساند. به همین دلیل سر سشوار باید حداقل در فاصله ۲۰ سانتی متری از موی شما قرار داشته باشد.

تقسیم نکردن مو به چند بخش به هنگام سشوار کشیدن

اگر می خواهید موهای خود را به درستی حالت دهید، گرفتن سشوار به رشته های موهایتان به شکل تصادفی راهکاری درست نیست. متخصصان پیشنهاد می کنند موهای خود را به چند بخش تقسیم و پس از آن، یکی یکی اقدام به گرفتن باد گرم به سوی آن ها کنید.

استفاده از ناخن ها برای خاراندن سر

از ناخن های خود یا مداد یا هر چیز دیگری که دارای نوک تیزی است، برای خاراندن سر استفاده نکنید؛ چرا که این کار باعث ایجاد خراشیدگی در پوست شما می شود. هنگامی که احساس خارش روی پوست سرتان می کنید، به آرامی از نوک انگشت خود استفاده کنید و منطقه تحریک شده را به آرامی ماساژ دهید.