



تغذیه

مزایای مصرف «کندر»

مصرف کندر برای بیماری‌هایی که از مشکلات تنفسی و بیماری‌های قفسه سینه رنج می‌برند، مفید است زیرا دارای بسیاری از ویتامین‌های مفید برای بدن است. فواید دیگر کندر برای سلامت:

- ✓ درمان سرفه
- ✓ تقویت و تحریک حافظه
- ✓ خلاص شدن از پیری زودرس
- ✓ کاهش عفونت برونش
- ✓ از بین بردن کامل علایم سرماخوردگی
- ✓ کاهش دردهای مفاصل
- ✓ ضد عفونی کننده دستگاه گوارش
- ✓ از بین بردن بوی دهان
- ✓ درمان اسهال
- ✓ تسکین درد قاعدگی
- ✓ کمک به کاهش وزن



آنتی کرونا

کودکان هم به قارچ سیاه مبتلا می‌شوند؟



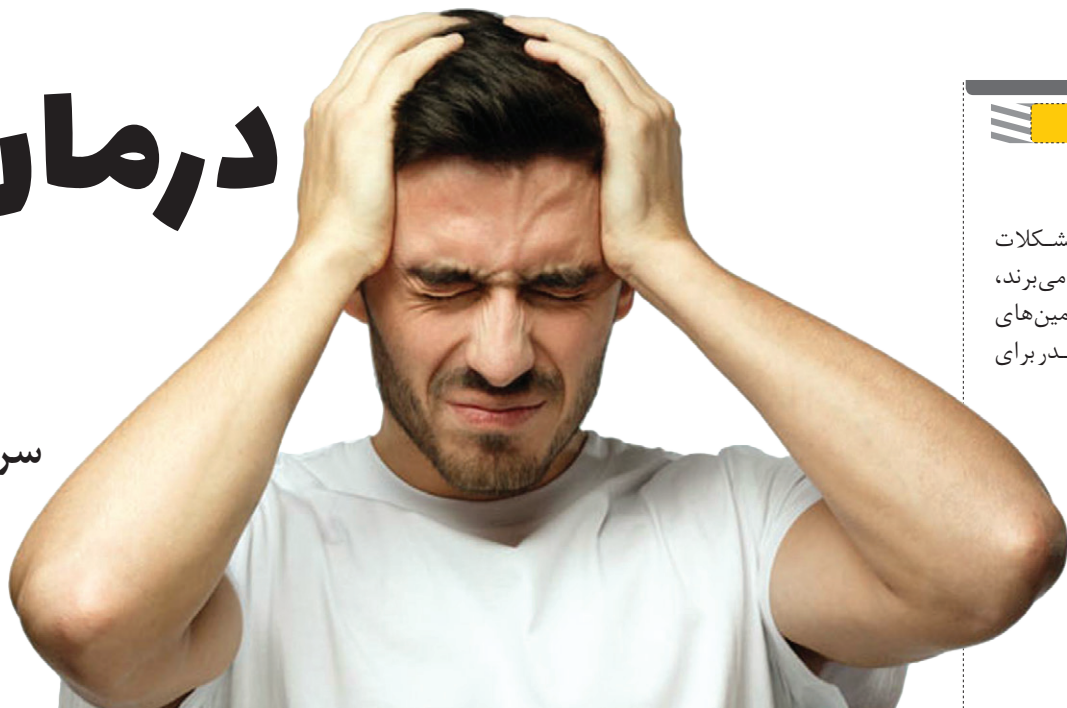
به گفته یک متخصص اطفال، احتمال ابتلا به قارچ سیاه در کودکان به سبب سیستم ایمنی ضعیف‌شان وجود دارد اما زیاد در آن‌ها مشاهده نمی‌شود. به گزارش میزان، هاشم عرفانیان در پاسخ به این سوال که آیا قارچ سیاه کودکان را هم درگیر می‌کند؟ اظهار کرد: «این بیماری همیشه وجود داشته است اما این روزها به سبب شیوع ویروس کرونا ضعیف شدن سیستم ایمنی افراد بیشتر دیده می‌شود و احتمال ابتلا به قارچ سیاه در کودکان به سبب سیستم ایمنی ضعیف‌شان وجود دارد ولی زیاد نیست.»

وی در خصوص راه انتقال این بیماری به کودکان توضیح داد: «راه انتقال این قارچ در کودکان بزرگ سالان بایکدیگر متفاوتی ندارد. این قارچ در هوا و خاک وجود دارد و اگر کودکی نقص ایمنی شدید داشته باشد، امکان دارد گرفتار این بیماری شود.» عرفانیان در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر این که چه کودکانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به این قارچ قرار دارند؟ اظهار کرد: «کودکانی که دچار بیماری‌های خاص نظیر سرطان (cancer) هستند یا به هر دلیلی سیستم ایمنی‌شان ضعیف شده است بیشتر در معرض ابتلا به این قارچ قرار دارند.»

جالب است بدانید این نوع کپک از راه سینوس وارد بدن انسان‌ها می‌شود و در آنجا شروع به رسوب می‌کند و به سر بیمار راه می‌یابد. زمانی که سیستم ایمنی فرد نتواند این کپک را کنترل و دفع کند، به پایه مغز حمله می‌کند و مشکلات را به وجود می‌آورد. شایان ذکر است که در بیشتر مواقع سیستم ایمنی بدن قادر به دفع این نوع آلودگی قارچی هست و تنها کسانی را به شدت درگیر می‌کند که سیستم ایمنی به شدت ضعیفی داشته باشند.



درمان خانگی سردرد



پزشکی

سر درده سریع همه می‌آید و دلایل متعددی برای آن بیان شده است از جمله عفونت، استرس، فشارخون و حتی تومور اما می‌توان قبل از مصرف هر نوع قرص و دارویی با خوراکی‌های طبیعی از درد آن کاست و حتی آن را برطرف کرد. ادامه مطلب به شما برای درمان سردرد کمک می‌کند:

آب بنوشید

کم‌آبی یکی از علت‌های شایع سردرد است. کم‌آبی یا دهیدراته شدن بدن می‌تواند قدرت تمرکزتان را بگیرد و اعصاب‌تان را تحریک کند و آثار سردردتان بدتر شود. نوشیدن آب می‌تواند به تسکین سردرد کمک کند.

کمپرس سرد

کمپرس سرد به خصوص برای سرددهای میگرنی موثر است و می‌تواند هر گونه التهابی را کاهش دهد. کمپرس را به مدت ۱۵ دقیقه روی سرتان نگه دارید و سپس ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

کمپرس گرم

کمپرس گرم برای سرددهای تشنجی جواب می‌دهد. کمپرس گرم برای پشت سر هم بسیار عالی است. مانند کمپرس سرد، ۱۵ دقیقه کمپرس و ۱۵ دقیقه استراحت را به طور متناوب انجام دهید تا سردردتان بهتر شود.

چای زنجبیل

نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد زنجبیل تقریباً

مانند داروهای میگرن عمل می‌کند. می‌توانید از مکمل زنجبیل استفاده کنید یا این که مقداری چای زنجبیل بنوشید. همچنین می‌توانید با روغن رقیق شده زنجبیل، شقیقه‌ها، پیشانی و گردن را ماساژ دهید.

مقدار کمی کافئین

کافئین در اندازه محدود و به شرط این که به سرعت بعد از شروع سردرد مصرف شود می‌تواند جلوی بدتر شدن آن را بگیرد. در مصرف کافئین زیاده روی نکنید و حتماً بعد از آن آب بنوشید تا بدن کم‌آب نشود.

چرت بزنید

اگر سردردتان ناشی از کمبود خواب است، تنها راه و بهترین راه تسکین آن، خواب است.

ماساژ نقاط خاص سردرد

هر وقت سردرد دارید نوک بینی‌تان را فشار دهید یا گردن‌تان را بمالید. کمی ماساژ در قسمت‌های به خصوصی که در طب فشاری به آن‌ها توجه می‌شود و در نقاط درمی‌تواند سردرد را تسکین دهد.

سردرد به دلایل مختلفی اتفاق

می‌افتد و می‌توان

با درمان‌های ساده از شدت

آن کاست

نقاطی که باید آن‌ها را ماساژ دهید شامل قسمت بین ابروها و دو نقطه در ابتدای ابروها در دو طرف پل بینی می‌شود. این نقاط ممکن است تحت تنش ناشی از چشم‌ها یا سر باشد و ماساژ دادن آن‌ها می‌تواند این تنش را کاهش دهد.

رایحه درمانی

بوهای آرامش‌بخش مانند استوودوس می‌تواند طی ۱۵ دقیقه سردرد را تسکین دهد. روغن‌های گیاهی موردپسند همه افراد نیست اما می‌توان آن‌ها را رقیق و بو کنید.

چند حرکت ورزشی ساده

چند حرکت ورزشی مثل آهسته دویدن و پیاده روی تند می‌تواند گردش خون را تقویت کند و در غلبه بر سردرد موثر باشد. خنده درمانی هم می‌تواند در از بین بردن سردرد موثر باشد. تماشای فیلم کمدی و خواندن کتاب‌های طنز بسیار مفید است.

استفاده از دمنوش

اگر دچار سرددهای میگرنی هستید، خوردن برگ باونه گاوی به صورت روزانه را امتحان کنید.

برای دردهای ناشی از گرفتگی عضلات چای نعناع یا رزماری بنوشید.

یک قاشق چای‌خوری رزماری یا نعناع تازه یا خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس چای را صاف کنید و سه بار در روز کمی از آن را بنوشید.

سلامت

به ۷ دلیل مصرف روزانه نمک را کنترل کنید

بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک ۲ گرم در روز و حد بالای آن ۵ گرم است

دریافت بیش از حد نمک هشدارهای زیادی را برای سلامت کلی بدن به دنبال دارد از جمله:

کاهش عملکرد مغز

مطالعات محققان کانادایی در سال ۲۰۱۱ روی هزار و ۲۰۰ نفر از بزرگسالان کم‌تحرک و کسانی که رژیم غذایی با سدیم بالا دارند، نشان داد شانس ابتلا به زوال عقل در این افراد نسبت به کسانی که نمک کمتری مصرف می‌کردند، بیشتر بوده است.

احساس تشنگی زیاد

مواد غذایی با سدیم بالا باعث تعادل نداشتن مایعات در بدن و از دست رفتن الکترولیت‌ها و احساس تشنگی می‌شود.

تورم بدن

مصرف نمک زیاد باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود. بسیاری از زنانی که دچار ورم قوزک پا و ... می‌شوند باید در مصرف نمک احتیاط کنند. راه حل ساده این است که در هنگام خرید مواد غذایی، به برچسب آن‌ها دقت و گزینه‌های کم‌سدیم را انتخاب کنید.

ابتلا به سنگ کلیه

رژیم غذایی سرشار از سدیم می‌تواند مانع عملکرد موثر کلیه‌ها شود. مصرف نمک بالا مقدار پروتئین موجود در ادرار را افزایش می‌دهد و افزایش پروتئین در ادرار خود عامل خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی است. علاوه بر این، رژیم غذایی با سدیم بالا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را هم افزایش می‌دهد.

زخم معده

مطالعات ثابت کرده‌اند که مصرف بیش از حد نمک با آسیب‌رساندن به لایه پوشاننده معده، باعث زخم معده می‌شود.

فشار خون بالا

مصرف نمک در افرادی که فشارخون بالایی دارند، به مراتب بیشتر است.

پوکی استخوان

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می‌شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند.

منبع: readersdigest



آشپزی من

روش‌هایی برای از بین بردن بوی مرغ

را از قبل در سیر رنده شده بخوابانید.

نمک

شب قبل از پختن مرغ‌ها، روی آن نمک بپاشید و مرغ را در صافی قرار دهید تا آب آن خارج شود. سپس مرغ را خوب بشویید و با مقداری کره، تفت دهید و پخت آن را ادامه دهید.

سرکه

نیم ساعت پیش از پخت مرغ، تکه‌های مرغ را در سرکه، آب لیمو یا زردچوبه بخوابانید و سپس از آن خواهید دید که بوی بد مرغ از بین خواهد رفت.

استفاده از ترکیب معطر

یک عدد سیب، دو عدد چوب‌دارچین، چهار عدد میخک، مقدار کمی زنجبیل و یک چهارم پیمانه سرکه برای از بین بردن بوی بد مرغ در این روش لازم است. طریقه استفاده از این مواد به این صورت است که باید هنگام پخت مرغ این مخلوط را به آب آن اضافه کنید. خواهید دید که بوی بد مرغ از غذای‌تان حذف خواهد شد.



ترفندها

سواد سلامت

بانوان

خوراکی‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش استرس بانوان

مهدیس مرادیان

روزنامه نگار

هر سال، تقریباً ۱۲ میلیون خانم دچار یکی از اختلالات افسردگی می‌شوند و هر ماه هم تغییرات هورمونی باعث عصبی شدن و افت انرژی مضاعف در خانم‌ها می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم استرس بالا، سیستم ایمنی بدن را در معرض خطر قرار می‌دهد. خوراکی‌های زیر به کاهش سطح هورمون استرس که تأثیر مخربی بر سیستم ایمنی دارد، کمک می‌کند و برای تسکین بیماری‌های مرتبط با اختلالات خودایمنی مفید است.

قارچ

قارچ نه تنها کالری کمی دارد، بلکه منبع خوبی از پتاسیم هم محسوب می‌شود. پتاسیم یک ماده مغذی است که می‌تواند قند خون را کاهش دهد و تأثیرات منفی سدیم زیاد در بدن را کم کند. محققان در دانشگاه فلوریدا نشان دادند که مصرف روزانه قارچ پخته شده، باعث تقویت سیستم ایمنی در شرکت‌کنندگان شد. قارچ ویتامین D هم دارد که برای تمرکز مفید است.

آجیل برزیلی

برای کاهش میزان آنتی‌بادی‌های ضد تیروئیدی، آجیل برزیلی را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. این نوع آجیل (بادام برزیلی)، غنی از سلنیوم است. یک بیماری خودایمنی که بیشتر خانم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، «هاشیموتو» نام دارد. در این بیماری سیستم ایمنی به غده تیروئید که وظیفه کنترل سوخت‌وساز را بر عهده دارد، حمله می‌کند و باعث کاهش عملکرد آن، اضافه وزن و بی‌حالی می‌شود. برای کاهش میزان آنتی‌بادی‌های ضد تیروئیدی، آجیل برزیلی را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. این نوع آجیل، غنی از سلنیوم است. سلنیوم یک ماده معدنی است که به عملکرد بهتر تیروئید کمک می‌کند. بیشتر افرادی که دچار اختلالات تیروئیدی هستند، کمبود سلنیوم دارند.

چغندر

چغندر علاوه بر این که منبع بسیاری از ترکیبات فیتوشیمیایی است، منبع منحصربه‌فرد رنگدانه بتالائین هم محسوب می‌شود که فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. یکی دیگر از رنگدانه‌های چغندر به نام «بتائین»، نه تنها با التهاب مبارزه می‌کند، بلکه سرعت سوخت‌وساز را هم افزایش می‌دهد. همچنین نشان داده شده است که بتائین سطح هورمون سروتونین (هورمون شادی) را در مغز افزایش می‌دهد. چغندر یکی از خوراکی‌های ضد التهاب است که با افزایش وزن هم مبارزه می‌کند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب سرشار از چربی‌های سالم، به ویژه اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که موادی بسیار مفید برای مغز محسوب می‌شوند. بر همین اساس است که متخصصان تغذیه مصرف ماهی برای مبارزه با افسردگی را توصیه می‌کنند.

توت‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی قوی هستند که با التهاب مبارزه می‌کنند. التهاب می‌تواند به اختلالات خلق و خوی مانند افسردگی منجر شود. در ترکیب با ترکیبات فنولیک در توت‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها با استرس ناشی از فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کنند که در نهایت به تقویت سلامت بدن و تفکر مثبت منجر می‌شود.

غلات کامل

غلات کامل از سالم‌ترین گزینه‌ها برای تأمین کربوهیدرات‌های مورد نیاز بدن هستند بدون این که سطوح قند خون دچار نوسان زیاد شود. همچنین، غلات کامل به واسطه محتوای ویتامین‌های B از شمنند خود می‌توانند به تقویت خلق و خو کمک کنند.

منبع: دیجی‌مگ