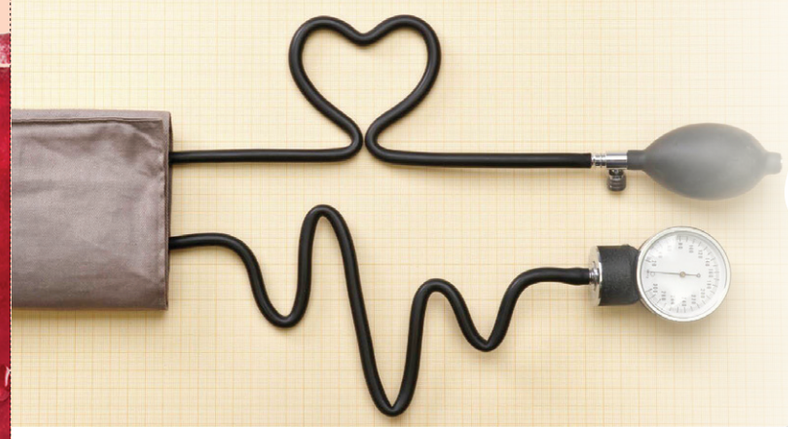
نوشیدنی‌هایی برای کنترل فشار خون

اگر می‌خواهید فشار خون‌تان بالا و پایین نرود به این باید و نبایدها در رژیم غذایی‌تان توجه کنید



پزشکی

تقریباً نیمی از افراد در بزرگ‌سالی دچار فشار خون بالا می‌شوند و این یک عارضه جدی است که خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی تأثیر قابل توجهی بر مدیریت فشار خون دارد؛ فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود. شریان‌ها خون را از قلب به سایر قسمت‌های بدن منتقل می‌کنند و فشار خون در واقع اندازه‌گیری نیرویی است که خون بر دیواره‌های سرخرگ وارد می‌کند. فشار خون بالا زمانی رخ می‌دهد که نیرو بیش از حد بالا باشد که می‌تواند به شریان‌ها و اندام‌های شما آسیب برساند. مدیریت نشدن فشار خون بالا باعث بیماری‌های شدید از جمله بیماری عروق کرونر، بیماری کلیوی، سکته و... می‌شود. پیروی از یک رژیم غذایی سالم از اولین اقدامات دفاعی در برابر فشار خون بالا است. به گزارش «خبر آنلاین» بر اساس مطالعات انجام‌شده، مصرف برخی از نوشیدنی‌ها فشار خون را کاهش می‌دهد، بنابراین مصرف آن‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

شیر بدون چربی

محصولات لبنی کم‌چرب مانند ماست و شیر بدون چربی می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. یک مطالعه نشان داد که جایگزینی لبنیات کم‌چرب با خوراکی‌های پرچرب در کاهش فشار خون مؤثر است. در بدن ما مکانیسم‌هایی وجود دارد که برای گردش بهتر خون، رگ‌های خونی را منبسط می‌کنند؛ مصرف لبنیات پرچرب به دلیل دارا بودن اسید پالمیتیک، این مکانیسم را مسدود می‌کند. هنگامی که اسید پالمیتیک مصرف می‌کنید، شریان‌های شما سفت و منقبض می‌مانند و فشار خون را بالا می‌برند. با مصرف شیر بدون چربی و سایر محصولات لبنی کم‌چرب، می‌توانید فشار خون خود را پایین نگه دارید.

آب گوجه

شواهد نشان می‌دهد که نوشیدن حداقل یک لیوان آب گوجه فرنگی در روز می‌تواند سلامت کلی قلب شما را بهبود بخشد. محققان دریافتند که نوشیدن روزانه یک فنجان آب گوجه فرنگی بدون نمک، فشار خون و سطح کلسترول بد (LDL) را بهبود می‌بخشد.

آب چغندر

چغندر جزو سبزیجات ریشه‌دار و پرفایده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نیترات موجود در آب چغندر می‌تواند در کوتاه‌مدت به کنترل فشار خون شریانی کمک کند؛ این نیترات‌های غذایی حاوی متابولیت‌های ثانویه هستند که گردش خون را بهبود می‌بخشند و فشار خون را کاهش می‌دهند.

چای ترش

چای ترش یا چای هیبیسکوس یک نوع چای گیاهی است که می‌توان آن را هم به صورت گرم و هم به شکل سرد مصرف کرد. این چای خواص متنوعی دارد؛ که یکی از این خواص، کاهش فشار خون است. چای ترش حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، از جمله آنتوسیانین، است که عروق خونی را در برابر آسیب‌هایی که سبب تنگ شدن آن‌ها می‌شود، مقاوم می‌سازد.

آب انار

آب انار دارای آثار ضد التهابی قوی است و همچنین به عنوان یک درمان طبیعی برای فشار خون بالا شناخته شده است. سعی کنید هر روز حداقل یک لیوان آب انار فاقد قند بنوشید.

چه نوشیدنی برای فشار خون مضر است؟

قهوه به عنوان یک محرک سیستم عصبی مرکزی عمل می‌کند و با فعال کردن مغز باعث می‌شود احساس هوشیاری بیشتری داشته باشید. این هوشیاری معمولاً حدود سه ساعت طول می‌کشد و اثر طولانی مدت قابل توجهی ندارد. اما از سوی دیگر، مصرف مکرر مقادیر زیاد کافئین می‌تواند باعث فشار خون بالای مزمن شود. در ضمن به طور کل نوشیدنی‌هایی که حاوی مقدار زیادی قند هستند، انتخاب‌های خوبی نیستند. نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند فشار خون و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز صرف نظر کنید؛ چرا که حاوی سطوح بالایی از قند و کافئین هستند.

سلامت

چه زمانی برای ریفلاکس به پزشک مراجعه کنیم؟

ریفلاکس معده حالت آزاردهنده‌ای است که با اصلاح سبک زندگی و رعایت برخی نکات تا حدی بهبود پیدا می‌کند. به‌طور مثال نوشیدن آب، شیر کم چرب، آب سبزیجات و میوه‌های غیر اسیدی و برخی دمنوش‌های گیاهی مفید هستند. از طرفی انواع نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آب برخی میوه‌ها مثل آب پرتقال، لیموشیرین و... و انواع نوشابه‌های گازدار برای ریفلاکس مضر هستند. اما اگر علایم ریفلاکس اسیدی با تغییر سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی برطرف نشد، بهتر است سریع‌تر با پزشک صحبت کنید. پس در صورت مشاهده علایم زیر هم لازم است به پزشک مراجعه کنید: کاهش وزن ناخواسته، درد قفسه سینه، از دست دادن اشتها، حالت تهوع یا استفراغ، مدفوع خونی یا مدفوع سیاه و قیر مانند و.... به یاد داشته باشید اگر ریفلاکس درمان نشود، عوارض زیادی ایجاد می‌کند، مثل ازوفاژیت (التهاب مری) و مری بارت (تغییر بافت پوششی مری که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد).

آشپزی من

میان وعده

توپک پنیری، فینگرفودی خوشمزه برای دورهمی‌ها

توپک پنیری یک فینگرفود آسان، شیک و البته خوشمزه برای دورهمی و مهمانی‌هاست. سطح رویی این توپک‌ها حالتی کریسپی و جذاب دارند و وجود پنیر موزارلا در وسط توپک‌های سیب زمینی باعث حالت کشسانی و اشتها برانگیزی در این فینگرفودها می‌شود. وجود پفک یا کرانچی پنیری، مزه‌ای ویژه به این توپک‌های جذاب می‌دهد.

مواد اولیه مورد نیاز

سیب‌زمینی: ۲ عدد
پنیرپیتزا: ۱۰۰ گرم
کرانچی پنیری: یک بسته
پنیر تازه محلی: ۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ: ۳ عدد
شیر پاستوریزه: ۲۰۰ سی‌سی
نمک: یک قاشق مرباخوری
فلفل: یک قاشق چای‌خوری

۱) ابتدا سیب زمینی‌ها را تمیز می‌شوییم و درون مقداری آب و نمک، آب‌پز می‌کنیم.
۲) پس از این که سیب‌زمینی‌ها آب‌پز شدند، پوست آن‌ها را جدا می‌کنیم و درون غذاساز می‌ریزیم.
۳) پفک پنیری را به سیب‌زمینی‌های درون غذاساز اضافه می‌کنیم.
۴) یک پیمانه پنیر پیتزا یا موزارلا را به غذاساز اضافه می‌کنیم.
۵) دو قاشق چای‌خوری نمک، یک قاشق چای‌خوری فلفل سیاه و یک قاشق چای‌خوری فلفل قرمز را به ترکیب درون غذاساز اضافه می‌کنیم.
۶) غذاساز را روشن می‌کنیم تا همه مواد به خورد هم بروند و ترکیب شوند.
۷) پس از مخلوط کردن مواد، حالتی خمیری به دست می‌آید. به اندازه توپ‌های هم اندازه از خمیر برمی‌داریم و کف دست خود پهن می‌کنیم. وسط آن را با سه تکه پنیر موزارلا تازه پر می‌کنیم و به شکل یک توپ می‌بندیم. همه مواد را به همین شکل توپی می‌کنیم.
۸) دو عدد تخم مرغ را درون ظرفی دیگر می‌شکنیم و هم می‌زنیم تا رقیق شود، توپک‌ها را درون تخم مرغ می‌زنیم و سپس درون ظرف حاوی پودر پانکو می‌غلتانیم، این کار را دوبار برای هر توپک انجام می‌دهیم تا لایه‌ای سوخاری و کریسپی روی سطح آن ایجاد شود.
۹) توپک‌ها را درون روغن داغ عمیق غوطه‌ور می‌کنیم تا تمام سطح آن سرخ و طلایی شود.
۱۰) پس از این که توپک‌ها کاملا سرخ شدند، آن‌ها را روی دستمال یا صافی قرار می‌دهیم تا روغن اضافه خود را از دست بدهد، سپس درون ظرف مدنظر می‌چینیم و با جعفری تازه و سس کچاپ تزیین و سرو می‌کنیم.

کارت مجوز حمل سلاح شکاری مدل برنو کالیبر ۷/۹۲ ساخت ایران به نام **نورمحمد امکانی** فرزند: تاج محمد ش ش: ۱۸۰ متولد: ۱۳۴٤/۷/۱ کد ملی: ۰۹۳۵۳۳۸٤۸۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است ۳۷۳۳۴

برگ سبز، سند کمپانی و اسناد محضری و قولنامه خودرو تیبا مدل ۹۳ پلاک ایران ۳۲- ٤۲۵ ی ٤۱ ش موتور ۸۱۱۵۳۳۱ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۷۶۸۱۲۵ بنام **زینب مرشدلو** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۳۱۷

برگ سبز-سند کمپانی -کارت خودروام وی ام ۵۵۰ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۸۵ایران ۹۸۲ س ۵٤ به شماره موتور MVM٤٨٤FCAIG۰۰۶۶۳۵ و شماره شاسی NAIGCARK۲G۱۰۰۶۵۷۲ بنام **نیایش حصار پولادی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۳۱۵

برگ سبز خودرو پژو پارس TU۵ مدل ۱٤۰۰ مشکی متالیک به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۹۲و٤۲ به ش موتور ۱۳۹۸R۰۲٤۶۳۳۹ و ش شاسی NAAN۱۱FE۹MK۱۳۹۲۸۳ به نام **عفت السادات شاه محمدی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۳۳۳

سند کمپانی موتورسیکلت به پر به ش پلاک ۲۷۸-۷٤۳۱۳ به ش موتور ۰۱۲٤N۵٤۱۰۲۰۸۰ به ش شاسی ۰۹۰۶۰ X۵٤AHDK۱DCNMA بنام **علی جمشیدی مقدم** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۷۳۱۸

برگ سبز موتورسیکلت پرواز مدل ۹۱ ش پلاک ۷۶۷- ۸۱۱۶۱ ش موتور ۱۵۶FM۱۳۳۱٤۷۶۵ ش شاسی ۹۱۱۶۳٤۷ N۲N***۱۲۵R بنام **مریم فریدی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۳۲۴

اینجانب **فاطمه آهی** مالک خودرو ۲۰۶ به شماره شاسی ۸۳۶۵۷۹٤۶ و شماره موتور ۱۰FSS۱٤۹۰٤۲۳۸ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۷۲۸۶

اینجانب **محمدرضا کبودانی نصرآبادی** مالک خودرو پژو ۲۰۷ پانوراما رنگ سفید مدل ۱٤۰۲ به شماره انتظامی ٤۲-۱۸۷ص۳۸ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۹PJ۵۶۵٤۸٤ و شماره موتور ۱۶۷B۰۱۹۲۵۱۱ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۷۱۷۹

اصل پروانه بلوکی
به شماره های ذیل مربوط به شش بلوک شرکت تعاونی مسکن مهر ۱۳ سابق با کد نوسازی ۱-۱۸-۲۰-۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱-۲۰۰۰۰۱۹۹۷ به تاریخ ۹۲/۱۲/۰۷
۲-۲۰۰۰۰۱۹۹۶ به تاریخ ۹۲/۱۲/۰۷
۳-۲۰۰۰۰۰۳۹۲ به تاریخ ۹۱/۱۲/۰۱
۴-۲۰۰۰۰۰۳۹۳ به تاریخ ۹۱/۱۲/۰۱
۵-۲۰۰۰۰۰۳۹۴ به تاریخ ۹۱/۱۲/۰۱
۶-۲۰۰۰۰۰۳۹۵ به تاریخ ۹۱/۱۲/۰۱
۳۷۲۵۱

برگ سبز و سند مالکیت وانت ـ پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۸ به رنگ سفید ـ روغنی و شماره پلاک ایران ۱۲ ـ ۱۵۱ ال ۱۷ به شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۱۲۷۵ و شماره شاسی ۰۰۷۸۹۳۲۵۳۵ به نام **جواد صالح زاده** مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس CC ۱۶۰۰ شماره موتور NAAN۵۱FA۲BK۶۵۳۱۷۳ و شماره شاسی ۱۳۴۸۹۰۰۱۲۱۲ و شماره پلاک ۵۸۱/۲۶ ب ۹۱ به نام **فریبا باقری باغبان** مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ نمایندگی فروش بیمه عمر پارسیان به کد ۳۲۰۰۶ بنام اینجانب **لیلا برادران سیرجانی** به شماره ۱۰۱۱/ق ع ۸۸/۱ و کد ملی ۰۹۳۱۵۷۱۶۶۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۵۸۱۶

کارت شناسایی اداری مربوط به اینجانب **محمدرضا احمدنیا فیض آبادی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۱۹۵

دانستنی ها

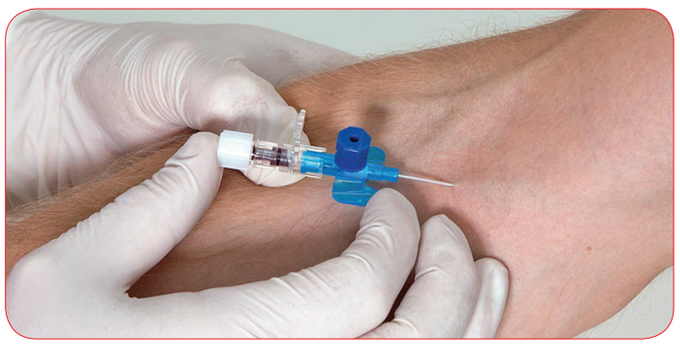
پادزهرهایی برای سرطان

به گفته دانشمندان بیش از یک سوم مرگ‌های سرطانی ناشی از تغذیه ناسالم است، این که مصرف کدام گروه از مواد غذایی برای سلامتی مضر یا مفید هستند، موضوعی است که علم مفصل به آن پرداخته است. به‌طور مثال مصرف بسیاری از میان‌وعده‌ها و چاشت‌ها می‌تواند پادزهرهایی برای سرطان باشد مثل سیب که مانع گسترش سلول‌های سرطانی و کاهش کلسترول و اکسیدان چربی خون می‌شود. در ادامه چند میوه دیگر را که باعث بهبود تغذیه ما و پیشگیری از سرطان می‌شود، مرور می‌کنیم:
زنجبیل، چای سبز، بروکلی، اسفناج و کلم، ویتامین دی موجود در ماهی، گوجه فرنگی، سیر، عدس، زردچوبه و...

بیشتر بدانیم

سوراخ سوراخ شدن در جست‌وجوی یک رگ!

چرا رگ دست بعضی‌ها راحت پیدا نمی‌شود؟



بیشتر افراد در مقطعی از زندگی‌شان برای آزمایش‌های پزشکی باید خون بدهند و معمولا این خون از ورید سطح داخلی آرنج گرفته می‌شود. اما به دلایل بسیار، از استرس گرفته تا کم‌آبی بدن، رگ‌های برخی افراد هنگام تزریق یا خون‌گیری «سخت پیدا می‌شود». به گزارش لایوساینس، زمانی که پرستار یا عضوی از کادر درمان برای یافتن رگ‌های فرد تلاش می‌کند، گاهی همین کار ساده به کاری دشوار و به کبودی پوست فرد منتهی می‌شود. دکتر مارک وایتلی، مشاور جراح وریدی، می‌گوید: «دلایل متعددی وجود دارد که باعث می‌شود رگ‌ها سخت پیدا شوند. این دلایل عبارت‌اند از: اندازه و عمق رگ‌ها، کم‌آبی بدن و میزان استرس رگ‌ها. با این حال، گاهی نیز عوامل خارجی، مانند روشی که برای خون‌گیری استفاده می‌شود یا حتی دمای اتاق، یافتن رگ‌های افراد را دشوار می‌کند.» خون سرخرگ با فشار زیاد از طریق شریان‌ها (سرخرگ‌ها) به سمت بازوها پمپ می‌شود، در حالی که خون سیاهرگ (وریدی) با فشار کمتر به بیرون از بازوها جریان می‌یابد. وایتلی در این باره می‌گوید: «اگر رگ بند خیلی سفت باشد، هیچ خونی نمی‌تواند به پایین بازو وارد شود بنابراین سیاهرگ‌ها پر نمی‌شوند. اگر رگ بند خیلی شل باشد، خون وریدی از زیر رگ بند رد می‌شود... و در نتیجه، سیاهرگ‌ها تخلیه می‌شوند.» دما هم عامل مهم دیگری است، زیرا رگ‌های سطحی بخشی از دستگاه تنظیم دمای بدن‌اند. به گفته وایتلی، زمانی که بسیار گرم‌مان است، همه رگ‌ها گشاد می‌شوند و به ما در دفع گرما کمک می‌کنند. وقتی سردمان است، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند تا رگ‌ها را منقبض کند؛ بدین ترتیب، قطر آن‌ها را کاهش می‌دهد و عملا گشاد شدن آن‌ها غیرممکن می‌شود. گذشته از عوامل خارجی، ممکن است رگ‌های یک فرد خیلی کوچک یا خیلی عمیق باشد که به‌راحتی قابل تشخیص نیست. میزان استرس و اضطراب افراد نیز تشخیص و دسترسی به رگ‌های آن‌ها را دشوار می‌کند، زیرا رگ‌های خونی در پوست به مثابه بخشی از واکنش «مقابله یا گریز» منقبض می‌شوند، در حالی که رگ‌هایی که به ماهیچه‌ها خون می‌رسانند منبسط می‌شوند. در مواردی مانند کم‌آبی بدن یا شوک‌های جراحی که بر رگ‌ها موثرند، پیدا کردن رگ‌ها بسیار دشوار می‌شود. زخم‌های گذشته نیز ممکن است یکی دیگر از عوامل مشکل‌ساز در پیدا کردن رگ‌های خونی باشد.

تازه ها

آنتی‌بیوتیک‌ها نقشی در درمان سرماخوردگی ندارند

دکتر افشین منیری متخصص بیماری‌های عفونی دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به این که تشخیص تفاوت بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌تواند دشوار باشد، اظهار کرد: سرماخوردگی تقریبا همیشه بدون ایجاد هیچ گونه مشکل جدی برطرف می‌شود، در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند. دکتر منیری با تاکید بر این که استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا اقدامی کاملا بی‌ربط خواهد بود، توضیح داد: آنتی‌بیوتیک‌ها با کتری‌ها را می‌کشند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و ویروس‌ها دسته‌ای از میکروب‌ها هستند که هیچ مشابهتی به باکتری‌ها ندارند. عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که والدین نگران به پزشکان فشار می‌آورند که برای کمک به بهتر شدن حال فرزندشان آنتی‌بیوتیک تجویز کنند، خاطرنشان کرد: واقعیت این است هیچ آنتی‌بیوتیکی از آموکسی‌سیلین‌ها گرفته تا آزیترومایسین به بهبود سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کمکی نخواهد کرد، نکته این جاست که اثربخش نبودن تنها دلیل استفاده نکردن از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری نیست چرا که داروها می‌توانند عوارض جانبی ناخوشایندی مانند اسهال و دل‌پیچه هم داشته باشند و باکتری‌های عامل بیماری، به تدریج می‌توانند در برابر داروها مقاوم شوند و این درمان عفونت‌های باکتریایی واقعی را دشوارتر می‌کند. دکتر منیری ادامه داد: از سوی دیگر، اگر کودک شما به علت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دچار عارضه ثانویه‌ای شود که شامل عفونت ریوی و باکتری‌ها باشد، آن‌وقت ممکن است آنتی‌بیوتیک مفید واقع شود، برای مثال، اگر او دچار عفونت گوش، برونشیت یا سینه‌پهلو شود آنتی‌بیوتیک (با نظر پزشک) می‌تواند اثربخش باشد. وی در توضیح این که فقط ویروس سرماخوردگی می‌تواند شما را به سرماخوردگی مبتلا کند، اضافه کرد: سرد بودن بدن به خودی خود نمی‌تواند شما را بیمار کند، اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته بشود یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد، باعث شروع علامت‌های بیماری می‌شود. متخصص بیماری‌های عفونی دانشگاه هشدار داد: داروهای بدون نسخه می‌تواند برای کودک شما خطرناک باشد، به‌ویژه هنگامی که به اشتباه، مقداری بیش از دوز توصیه‌شده به کودک خورانده شود که در این مورد نیز لازم است با پزشک کودک مشورت کنید.