

مکمل ویتامین سی بخوریم یا قرص جوشان؟

این روزها با توجه به اخبار متفاوتی که درباره شیوع بیماری‌ها می‌شنویم بسیاری از ما در صدد تقویت سیستم ایمنی با مصرف ویتامین سی هستیم اما به چه شکلی این ویتامین را برای بدن تامین کنیم؟

پزشکی

ویتامین سی یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت بدن است که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود پوست و سایر عملکردهای فیزیولوژیکی کمک می‌کند. اما وقتی نوبت به انتخاب نوع مکمل ویتامین سی می‌رسد، ممکن است با گزین‌های مختلفی روبه‌رو شوید، از جمله قرص ویتامین سی و قرص جوشان ویتامین سی. در این مطلب به نقل از «بهداشت نیوز»، به بررسی دقیق و جامع این دو نوع مکمل پرداخته و مزایا و معایب هر یک را بررسی خواهیم کرد تا به شما کمک کنیم بهترین انتخاب را برای نیازهای خود داشته باشید.

مزایای قرص ویتامین سی

- پایداری و عمر مفید** | قرص‌های ویتامین سی به‌طور کلی دارای پایداری بالاتری نسبت به قرص‌های جوشان هستند و عمر مفید طولانی‌تری دارند.
- کنترل دقیق دوز ویتامین سی** | قرص‌های معمولی دوز ویتامین سی به صورت ثابت و مشخصی ارائه می‌شود، که به شما این امکان را می‌دهد که مقدار دقیقی از ویتامین سی را دریافت کنید.
- مناسب برای مصرف در هر زمان** | قرص‌های ویتامین سی به راحتی

- می‌توانند در هر زمانی مصرف شوند و نیازی به آب یا محلول ندارند.
- معایب قرص ویتامین سی
- هضم کندتر** | قرص‌های ویتامین سی ممکن است در مقایسه با قرص‌های جوشان به آرامی حل و جذب شوند که می‌تواند تأثیرگذاری را کاهش دهد.
- بلعیدن دشوار** | برخی افراد ممکن است در بلعیدن قرص‌های بزرگ‌تر مشکل داشته باشند.
- مزایای قرص جوشان ویتامین سی
- جذب سریع‌تر و تأثیرگذاری بهتر** | قرص‌های جوشان در آب حل شده و

- به صورت محلول در می‌آیند، که این امر می‌تواند به جذب سریع‌تر ویتامین سی در بدن کمک کند.
- طعم‌دار و لذت‌بخش** | بسیاری از قرص‌های جوشان ویتامین سی دارای طعم‌های مختلفی هستند که مصرف آن‌ها را برای بسیاری از افراد خوشایندتر می‌کند.
- مناسب برای تابستان** | مصرف نوشیدنی‌های جوشان می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی خنک‌کننده در روزهای گرم تابستان بسیار مفید باشد.
- آسان‌تر برای بلعیدن** | برای کسانی که بلعیدن قرص‌های بزرگ‌تر دشوار می‌دانند، قرص‌های جوشان می‌توانند گزینه‌ای مناسب باشند.
- معایب قرص جوشان ویتامین سی**
- پایداری و عمر مفید کمتر** | قرص‌های جوشان به دلیل محتویات فعال و محلول بودن، ممکن است عمر مفید کوتاه‌تر و نیاز به ذخیره‌سازی مناسب‌تری داشته باشند.
- نیاز به آب برای مصرف** | برای مصرف قرص‌های جوشان به آب نیاز دارید

- که ممکن است در شرایطی خاص مانند سفر یا در محل کار، این کار کمی مشکل‌تر باشد.
- مقدار قند و مواد افزودنی** | برخی از قرص‌های جوشان ویتامین سی حاوی مقدار زیادی قند و مواد افزودنی هستند که ممکن است برای افرادی که به دنبال مصرف مواد طبیعی و بدون قند هستند، مناسب نباشند.
- در نهایت، انتخاب بین قرص ویتامین سی و قرص جوشان ویتامین سی به نیازها و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد. قبل از هر کاری بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا از میزان مصرف و تداخل دارویی با دیگر مواردی که مصرف می‌کنید، مطمئن شوید. اما به‌طور کلی اگر به دنبال محصولی با پایداری بالا و مصرف آسان هستید، قرص‌های ویتامین سی معمولی می‌توانند گزینه مناسبی باشند. از سوی دیگر، اگر به دنبال جذب سریع‌تر ویتامین سی و مصرف آسان‌تر در طول روز هستید، قرص‌های جوشان می‌توانند انتخاب بهتری برای شما باشند.



این روزها بحث شیوع بیماری تب دنگی باعث نگرانی‌های زیادی در جامعه شده است. دکتر فرشید رضایی، مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره علایم و درمان تب دنگی به ایسنا می‌گوید: «بیماران باید بدانند که در صورت ابتلا به تب دنگی باید از خوردن قرص‌هایی مانند پروفن و ژلوفن خودداری کنند؛ چرا که شدت بیماری را افزایش می‌دهد. اغلب بیماران

دارای علایم خفیف یا بدون علامت هستند؛ به عبارت دیگر، حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد علایم ندارند. علایم این بیماری استخوان درد شدید و تب است. میزان مرگ و میر این بیماری نیز حدود یک درصد است.» وی ادامه داد: «مصرف مایعات و سوپ بسیار اهمیت دارد؛ اما از خوردن نوشیدنی‌های گازدار، چای و قهوه باید خودداری کرد. همچنین مصرف سبزیجات برای بیماری تب دنگی حائز اهمیت است.» این مقام وزارت ارشاد درباره خبری مبنی بر وجود یک معجون جادویی برای بهبود تب دنگی در شبکه‌های مجازی هم گفت: «چنین مواردی کذب است و چنین معجونی وجود ندارد.» دکتر مینو محرز متخصص بیماری‌های عفونی هم درباره این بیماری

به آن‌ا گفت: «بسیاری از افراد به صورت خفیف مبتلا می‌شوند و علایمی از جمله تب، درد کره چشم و... دارند؛ مشابه سرماخوردگی. اما بعضی با انواع خونریزی شدید از همه جا و اختلالات خونی مواجه‌اند که می‌تواند با مرگ و میر برای آن‌ها همراه باشد. بنابر این اغلب موارد مبتلا خفیف است اما در مواردی هم به مرگ منجر می‌شود. متأسفانه این ویروس به ایران وارد شده و مردم هم کار خیلی خاصی نمی‌توانند بکنند؛ در خانه‌ها وجود توری برای جلوگیری از پشه لازم است اما کسانی که در بیرون از خانه هستند، کار زیادی نمی‌توانند بکنند. به هر حال حتما توصیه‌های وزارت بهداشت را جدی بگیرند و انجام دهند».

معجون جادویی برای درمان تب دنگی دروغ است



این روزها بحث شیوع بیماری تب دنگی باعث نگرانی‌های زیادی در جامعه شده است. دکتر فرشید رضایی، مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره علایم و درمان تب دنگی به ایسنا می‌گوید: «بیماران باید بدانند که در صورت ابتلا به تب دنگی باید از خوردن قرص‌هایی مانند پروفن و ژلوفن خودداری کنند؛ چرا که شدت بیماری را افزایش می‌دهد. اغلب بیماران

دارای علایم خفیف یا بدون علامت هستند؛ به عبارت دیگر، حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد علایم ندارند. علایم این بیماری استخوان درد شدید و تب است. میزان مرگ و میر این بیماری نیز حدود یک درصد است.» وی ادامه داد: «مصرف مایعات و سوپ بسیار اهمیت دارد؛ اما از خوردن نوشیدنی‌های گازدار، چای و قهوه باید خودداری کرد. همچنین مصرف سبزیجات برای بیماری تب دنگی حائز اهمیت است.» این مقام وزارت ارشاد درباره خبری مبنی بر وجود یک معجون جادویی برای بهبود تب دنگی در شبکه‌های مجازی هم گفت: «چنین مواردی کذب است و چنین معجونی وجود ندارد.» دکتر مینو محرز متخصص بیماری‌های عفونی هم درباره این بیماری

به آن‌ا گفت: «بسیاری از افراد به صورت خفیف مبتلا می‌شوند و علایمی از جمله تب، درد کره چشم و... دارند؛ مشابه سرماخوردگی. اما بعضی با انواع خونریزی شدید از همه جا و اختلالات خونی مواجه‌اند که می‌تواند با مرگ و میر برای آن‌ها همراه باشد. بنابر این اغلب موارد مبتلا خفیف است اما در مواردی هم به مرگ منجر می‌شود. متأسفانه این ویروس به ایران وارد شده و مردم هم کار خیلی خاصی نمی‌توانند بکنند؛ در خانه‌ها وجود توری برای جلوگیری از پشه لازم است اما کسانی که در بیرون از خانه هستند، کار زیادی نمی‌توانند بکنند. به هر حال حتما توصیه‌های وزارت بهداشت را جدی بگیرند و انجام دهند».

آشنایی من

وعده اصلی

املت سیبزمینی، ساده، متفاوت و خوشمزه

پز شود. بعد از این که سیب زمینی‌ها پخت و خنک شد، آن‌ها را پوست کنید و سیب زمینی‌های پخته را پوره کنید و کنار بگذارید. پیاز را پوست و رنده کنید، سپس مقداری روغن داخل ماهی‌تابه بریزید و پیاز رنده شده را به آن اضافه کنید. وقتی پیاز کمی نرم و سبک شد، ادویه را اضافه کنید و ۳۰ ثانیه تفت بدهید. سپس رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و ۳۰ ثانیه دیگر بر تافت بدهید و بعد پوره سیب زمینی را به ماهی‌تابه اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد به صورت یکدست با هم مخلوط شود. وقتی سیب زمینی کمی تفت خورد، تخم مرغ‌ها را وسط سیب زمینی‌ها بشکنید و آرام هم بزنید. در آخر رقه‌های پنیر گودارووی املت بچینید و در ماهی‌تابه را ببندید و ۵ دقیقه صبر کنید تا پنیر آب شود. سپس می‌توانید این املت خوشمزه را سرو کنید، نوش جان.



املت سیب زمینی یکی از انواع املت‌های خوشمزه و محبوب است که طعم بسیار خوبی دارد و با روشی آسان و راحت آماده می‌شود. این املت را می‌توانید برای وعده شام یا به عنوان صبحانه سرو کنید. اگر دوست دارید این املت سیبزمینی خوشمزه را در منزل درست کنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

● **مواد لازم:** سیب زمینی کوچک: ۵ عدد، پیاز متوسط: یک عدد، تخم مرغ: ۴ عدد، پنیر گودا: ۴ عدد، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، ادویه کاری و روغن: به میزان لازم

● **طرز تهیه:** برای درست کردن این املت خوشمزه ابتدا سیب زمینی‌ها را با مقداری آب و نمک بگذارید آب

دانشتنی‌ها

پیامدهای تامین نشدن چربی بدن



این روزها افراد بیشتر به دنبال رژیم‌های غذایی فاقد چربی یا کم چرب می‌گردند و می‌دانند که مصرف زیاد چربی‌های اشباع برای سلامت قلب آن‌ها مفید نیست؛ اما جالب است بدانید که چربی دشمن نیست بلکه میزان اندازه آن می‌تواند دوست بدن شما هم باشد و بدون آن نمی‌توانید زندگی کنید؛ بنابر این باید مراقب باشید که این ماده مغذی را به اندازه کافی به بدن خود برسانید و در مصرف آن افراط و تفریط نداشته باشید. به همین دلیل علایمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان می‌دهد بدن‌تان به اندازه کافی چربی دریافت نمی‌کند.

همیشه گر سینه‌هستید | اگر سستی مداوم علامت کمبود چربی در بدن است. چربی نقش زیادی در سیر نگه داشتن بدن دارد زیرا فرایند گوارش آن کند و آرام است و طول می‌کشد تا بدن بتواند آن را هضم کند.

همیشه خسته‌هستید | کمبود چربی در بدن باعث می‌شود که شما همیشه احساس خستگی کنید؛ زیرا چربی انرژی بدن را تامین می‌کند و شبیه کالری است و اگر بدن چربی نداشته باشد، احساس خستگی مداوم وجود خواهد داشت.

درد مفاصل دارد | در دمفصلی و استخوان‌هایی که حالت شکننده دارند، یعنی با کمبود چربی سالم در بدن مواجه هستید و التهابات بدن علت اصلی این دردهای مفصلی است. پس سعی کنید به اندازه کافی چربی به بدن‌تان برسانید تا از میزان این التهابات کاسته شود و درد از بین برود.

خیلی زیاد بیمار می‌شوید | شاید باور نکنید؛ اما اگر چربی به اندازه کافی به بدن‌تان نرسد، خیلی زیاد بیمار می‌شوید. مصرف نکردن چربی به اندازه کافی باعث می‌شود تا مواد مغذی به بدن‌تان نرسد. بعضی از ویتامین‌ها فقط داخل چربی‌ها هستند و فقط از طریق مصرف چربی جذب می‌شوند؛ بنابر این اگر این ویتامین‌ها در بدن نباشند، بیمار می‌شوید که یکی از آن‌ها ویتامین F است که آنتی‌اکسیدان بسیار مهمی محسوب می‌شود.

ریزش مو دارد | اگر موی شما خشک و شکننده است؛ یعنی به اندازه کافی چربی مصرف نمی‌کنید. مونیاز به بعضی از مواد مغذی خاص دارد تا محکم و سالم بماند و اگر چربی به اندازه کافی به آن نرسد، خشک و شکننده می‌شود.

پوست‌تان خشک است | کمبود چربی در بدن باعث می‌شود که پوست نرم و لطیفی نداشته باشید. چربی‌ها نقش مهمی در سلامت و کیفیت پوست دارند. اسید چرب امگا ۶ و اسید چرب امگا ۳ حاوی مولکول‌هایی است که به سلامت پوست کمک می‌کند. علاوه بر این از التهابات جلوگیری خواهد کرد.

بیشتر بدانیم

اصل مهم برای بازی کردن کودکان در روزهای گرم



تابستان از راه رسیده، فصل تعطیلی مدارس و گرما. در چنین شرایطی، این که کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرد کمی و مشاجره والدین می‌شود. متخصصان پزشکی می‌گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند.

چرا گرمازدگی برای کودکان خطرناک است؟

دکتر هارینی لاکسمینارایان‌ردی می‌گوید که کودکان با توجه به جثه کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرترند. کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرماشان شده است، از همین رو ضروری است که مراقبان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند.

بهترین زمان برای بازی کودکان

با این همه «آستر عجمان»، متخصص اطفال در نشنال نیوز، می‌گوید که اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی پیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است. او توصیه می‌کند که برای این کار بهتر است این پنج شرط را رعایت کرد.

۱ لباس کودکان | به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن، به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

۲ آب‌رسانی | کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در ج‌ه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند.

۳ حفاظت در برابر نور خورشید | روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که ششامی‌کنند یا تعریق‌شان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

۴ بازی در سایه | آن‌ها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور خورشید از کلاه ضدآفتاب استفاده کنند یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت‌ها و فعالیت‌ب‌دنی‌شدید در اوج گرما اجتناب می‌کنند.

۵ آموزش | درباره اهمیت آب‌رسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت به آن‌ها آموزش دهید. خودتان هم به‌هوش باشید که هنگام بروز علایم گرمازدگی، مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گرفتگی عضلات بی‌درنگ دست‌به‌کار شوید. در صورت داغی بیش از حد بدن کودکان، آب‌رسانی و انتقال او به محل سایه ضروری است و در صورت لزوم نیز از مراقبت‌های پزشکی لازم کمک بگیرید.

برگ سبز و برگ کلمپی خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۷۴-۷۵۵۵۰۶۷ به شماره موتور ۲۲۳۸۸۱ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۸۶۶۶۱۷۴۱ بنام زهره رحیمپور سلیمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد	پروانه اشتغال به کار کاردانی شخص حقیقی پایه ۲ رفته عمرانی به شماره ۲۰۱۸۴ به ش شاسی ملی ۹۳۷۷۵۲۲۹۰ بنام محمود ظریف بندری رجب زاده مفقود و فاقد اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز پراید ۱۳۳ مدل ۱۳۸۹ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است	برگ سبز و برگ سبز و سند کلمپی پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۱۲-۹۸۴۸۳-۱۲ به شماره موتور ۲۲۳۸۱۰۲ و شماره شاسی ملی ۵۱۴۲۳۲۸۷۰۳۴۸۶۳ به ش شاسی ملی ۱۴۱۲۸۶۳۵۵۰۲۳ بنام محمود فائق اعتبار است
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---