

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: از خرید گوشت‌های ذبح شده خارج از کشتار گاه‌ها پرهیز کنید. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، خسرو صادق نیت‌باتاگید بر این که رستوران‌ها باید از گوشت ذبح شده مورد تأیید سازمان دامپزشکی استفاده کنند، افزود: یکی از نظارت‌های وزارت بهداشت، نظارت و بررس‌ی روال تهیه مواد خام و اولیه رستوران‌ها و اماکن عرضه مواد غذایی است که باید تمام مواد تهیه شده آن‌ها مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی باشد.

اصول روزه‌داری سالم



پر خوری به تحمل بیشتر گرسنگی در روزه داران کمکی نمی کند. رعایت تعادل در میزان غذای مصرفی در وعده سحر و افطار، از اصول اساسی روزه داری سالم است. به گزارش تسنیم، مهدی شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، اظهار کرد: پر خوری باعث نوسانات قند خون، بیماری‌های گوارشی و اضافه وزن می شود.

آن دسته از منابع غذایی که هضم آهسته ای دارند مانند فیبرها و کربوهیدرات‌های پیچیده در کنترل گرسنگی نقش مهمی دارد. اما مصرف زیاد قندهای ساده و شیرینی و غذاهای حاوی آن با افزایش سریع انسولین و سپس افت سریع آن، به افت قند خون و

باعث سوء هاضمه و تشنگی می شود.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با اشاره به این که توجه به نکات تغذیه‌ای برای حفظ سلامت جسمانی ضروری است، تصریح کرد: پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و اصولی از بروز اختلالاتی مانند بیماری‌های گوارشی و متابولیک مانند اضافه وزن جلوگیری می کند. شادنوش با بیان این که رعایت تعادل در میزان غذای مصرفی در وعده سحر و افطار از اصول اساسی روزه داری سالم است، گفت: برای سحری، مصرف انواع گروه‌های غذایی شامل غلات سبوس دار، انواع گوشت ها، حبوبات و لبنیات در ترکیب غذای اصلی توصیه می شود و میوه و سبزی ها به علت داشتن آب زیاد، فیبر و همچنین تامین انواع ویتامین ها از اجزای ضروری سفره سحری محسوب می شود. وی با تأکید بر این مطلب که حذف وعده سحر با توجه به ساعات طولانی روزه داری به هیچ عنوان توصیه نمی شود، اظهار کرد: این مسئله می تواند به افت شدید قند خون و کاهش سطح هوشیاری، بروز اختلالات گوارشی و ولع زیاد برای وعده افطار منجر شود.

برای افطار چه بخوریم ؟

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی

در پاسخ به این سوال که روزه داران برای افطاری بهتر است چه نوع مواد غذایی را مصرف کنند، گفت: در وعده افطار توصیه می شود ابتدا مقداری مایعات گرم یا سوپ رقیق استفاده شود، سپس بر حسب سلیقه افراد می توانند از غذاهای سبک مانند نان، پنیر، سبزی ها، خرما، گردو، سوپ و آش سبک و... استفاده کنند.

وی یاد آور شد: افراد در صورت تمایل می توانند به فاصله دو ساعت پس از افطار یک شام سبک حاوی گروه‌های غذایی اصلی را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند و مصرف سالاد در کنار این وعده توصیه می شود. همچنین تا پایان شب و زمان خواب برای تامین مایعات بدن می توان به تناوب از آب، شیر، شربت‌های رقیق و میوه های مختلف استفاده کرد.

سرردهای روزه داران که معمولاً بعد از افطار اتفاق می افتد، دلایل مختلفی دارد. این موضوع آزار دهنده گاهی باعث می شود بعد از افطار نتوانیم به کارهای دیگر خود برسیم. دکتر آزاده نجارزاده، متخصص تغذیه با اشاره به ضرورت مدیریت صحیح مصرف انواع مواد غذایی در فصول مختلف به ویژه در ماه رمضان، تأکید کرد: روزه داری در فصول گرم سال، مستلزم رعایت شرایط ویژه در مصرف مواد غذایی است. به گزارش بیتوته، وی مصرف سحری را از

جمله ضروریات روزه داری دانست و بیان کرد: استفاده از مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت، تخم مرغ و حبوبات، نقش مهمی در به تعویق انداختن حس گرسنگی در فرد روزه دار ایفا می کند. روزه داران می توانند به منظور مدیریت مصرف مواد غذایی در ایام ماه رمضان، انواع غذاهای حاضری و مواد غذایی دارای پروتئین را به صورت گردشی در وعده سحری و شام مصرف کنند.

سر درد بعد از افطار

روزه داران باید از خوردن غذای اصلی بلافاصله پس از افطار خودداری کنند و روزه خود را با آب جوش، شیر گرم، خرما، عسل و مواد غذایی مشابه، افطار و حداقل نیم ساعت بعد از آن، غذای اصلی را میل کنند. وی با تأکید بر این که در وعده افطار غذاهایی که سریع هضم می شود، مصرف شود، خاطر نشان کرد: سردردهای بعد از افطار، نتیجه مصرف مواد غذایی حجیم نظیر برنج، گوشت، مرغ، نان و سیب زمینی بلافاصله بعد از افطار است. مصرف میوه و سبزیجاتی از قبیل کاهو، کلم و هویج که حاوی مقادیر قابل توجهی آب است در وعده های سحر و افطار، آب مورد نیاز بدن را در طول مدت روزه داری تأمین می کند.

غیرمضر آغشته می شد. نتیجه آزمایش هان نشان داد که میزان از میان رفتن میکروب‌ها با تغییر دمای آب و میزان صابون مورد استفاده ارتباطی ندارد. به گزارش بی‌بی‌سی، سرپرست این برنامه گفته است که وقتی مردم دستشان را با آب گرم می‌شویند، احساس بهتری دارند اما از نظر میکروب زدایی، دمای آبی که مورد استفاده قرار می‌دهند، عملایی تأثیر است.

در نظافت دارد تحقیق کنند. توصیه سازمان های بهداشتی آمریکانیز کمابیش با این باور همسو بوده است. در این مطالعه از ۲۰ داوطلب خواسته شد هر کدام دست‌هایشان را ۲۰ بار با آب در دماهای ۱۵، ۲۶ و ۳۸ درجه سانتی گراد همراه با مقادیر متفاوت صابون- از نیم تا ۲ میلی‌متر- بشویند. پیش از هر بار شست وشو، دست‌های این افراد به میکروب‌های

سلامت

علایم قارچ ناخن را بشناسید

و از وسط نصف شود. جمع شدن آلودگی زیر ناخن ها که در نهایت موجب جدایی ناخن از بستر ناخن می شود. بافت پودری شکل، نرم یا خشک ناخن ها. در برخی از موارد عفونت های قارچی گسترش پیدا نمی کند و در مراحل ابتدایی خود باقی می ماند، لذا می توان بدون دارو و تنها با تمیز و خشک نگه داشتن پا و همچنین کوتاه نگه داشتن ناخن ها، به سادگی از این عفونت رهایی یافت. اما اگر ناخن هایتان از حالت طبیعی خارج شده و ظاهر بدی به خود گرفته، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. از کرم یا پماد ضد قارچ ناخن استفاده کنید. عفونت ناخن مسری است بنابراین ناخن گیر و سوهان خود را ضد عفونی کنید.



کافه سلامت

راه‌های پیشگیری و درمان اگزما

یک متخصص پوست با بیان این که افرادی که اگزمای پوستی دارند، نباید از صابون‌های معمولی برای شستن دستان خود استفاده کنند، گفت: تغذیه می تواند در تشدید اگزما مؤثر باشد. امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، با بیان این که خارش پوست از علایم اگزما است و خاراندن زیاد آن ممکن است عفونت ایجاد کند، افزود: وقتی فرد اولین علامت خشکی و پوسته‌ریزی را مشاهده می کند، می تواند با چرب کردن به بهبود آن کمک کند؛ اما به محض این که التهاب، قرمزی و ترشح مشاهده شد، باید به متخصص پوست مراجعه و درمان شود تا بیماری پیشرفت نکند.

به گزارش فارس، در اگزمای تحریکی- تماسی، پوست فرد با هر سن و جنس، اگر با یک ماده شیمیایی مانند شوینده‌های غلیظ، تماس طولانی داشته باشد، قطعاً دچار واکنش پوستی و حساسیت خواهد شد. در اواخر زمستان و بهار بیشتر اگزماهای تحریکی مشاهده می شود چون فرد در طول روز چندین بار بدون دستکش با یک شوینده کار می کند. وی با اشاره به اینکه اگزمای آلرژیک به فصل ارتباط ندارد، تأکید کرد: در اگزمای آلرژیک فرد باید زمینه داشته باشد یعنی به شوینده‌ها، فلزات، بدلیجات، حساسیت داشته باشد.



پرسش و پاسخ

هما یون فراست عضو هیئت مدیره انجمن دندان پزشکان ایران – فارسی

برای پیشگیری از بوی بد دهان در ماه مبارک رمضان چه توصیه‌هایی می کنید؟

به طور کلی بوی ایجاد شده در دهان به دلیل وجود پلاک‌های میکروبی روی سطح زبان است که با برداشته شدن آن، بوبرطرف خواهد شد. افراد بهتر است پس از صرف وعده سحری از نخ دندان استفاده کنند، زیرا نخ دندان باعث می شود موادی که در بین دندان باقی مانده است، خارج شود. مانندن این مواد در بین دندان ها باعث ایجاد بوی بد در طول روز خواهد شد. همچنین استفاده از مسواک پس از نخ دندان و بعد از صرف غذا در وعده‌های سحر و افطار، می تواند از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری کند. در کنار استفاده از نخ دندان و مسواک استفاده از دهان شویه ها نیز می تواند به رفع پلاک‌های میکروبی کمک کند. افراد بهتر است هنگام مسواک زدن با کشیدن برس یا مسواک روی زبان، پلاک‌های میکروبی را از روی سطح زبان تمیز کنند. بسیاری از بوهای ایجاد شده در دهان به دلیل وجود این پلاک‌های میکروبی روی سطح زبان است که با برداشته شدن آن، بوبرطرف خواهد شد. همچنین در این زمینه می توان از زبان شوی استفاده کرد تا تمام باکتری های موجود روی زبان از بین برود و از ایجاد بوی بد در دهان جلوگیری کند. مصرف برخی مواد غذایی مانند سیر و پیاز نیز در وعده سحری، باعث ایجاد بوی بد دهان در طول روز خواهد شد لذا توصیه می شود افراد از مصرف این غذاها در وعده سحری پرهیز کنند. استفاده از دهان شویه‌ها به دلیل داشتن فلوراید می تواند بوی بد دهان را به طور موثری برطرف کند.

بهترین مدت زمان نگهداری خرما

خرمای خشک - یک سال در یخچال
خرمای تازه با بسته بندی مناسب - حدود هشت ماه در یخچال
خرمای تازه - حدود یک ماه در ییرون از یخچال
کانال دکتر مهدی فهیمی- متخصص طب سنتی

میزان نیاز بدن شما به آب با توجه به وزنتان

بیشتر بدانیم

آب مایه حیات عامل حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری هاست. نوشیدن آب باید متناسب با وزن بدن باشد. به گزارش ایران اکتونومست، نوشیدن آب باید متناسب با وزن بدن باشد و نه فقط زمانی که فرد احساس تشنگی می کند تا علاوه بر تنظیم سطح الکترولیت خون بدن، متابولیسم، سوخت و ساز و آب رسانی به اندام‌های بدن انجام شود و فرد دچار مشکلاتی مانند کم آبی، افت فشار خون، سرگیجه و کاهش تمرکز نشود. اهمیت نوشیدن آب آن قدر زیاد است که محققان همواره توصیه می کنند که هر فرد باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشد اما در طب سنتی تأکید بر شناسایی مزاج و نیاز فرد است. البته بعضی افراد، نوشیدنی هایی مانند چای، آبمیوه و نموش های گیاهی را جزو ۸ لیوان آب محسوب می کنند. هر چند که کارشناسان توصیه می کنند برای جلوگیری از آسیب دیدگی کلیه ها و بروز مشکلاتی مانند افزایش قند خون، بهترین ماده برای نوشیدن، آب خالص است، اما می توان از افشره هایی مانند لیموترش یا گلاب برای معطر و طعم دار کردن آب استفاده کرد. افرادی که اضافه وزن دارند باید بیشتر از افرادی که وزن متعادل دارند آب مصرف کنند تا سوخت و ساز بدن آنها تنظیم شود، زیرا وزن زیاد باعث بالا رفتن دمای بدن می شود و فرد بیشتر احساس تشنگی می کند. فرمول محاسبه مصرف آب به این شکل است که افراد با وزن متناسب به حدود دو تا سه لیتر آب در طول روز نیاز دارند و هر چه وزن آنها بیشتر می شود به همان نسبت میزان آب مصرفی باید افزایش پیدا کند. از جمله راه‌های مصرف آب برای حفظ سلامت، نوشیدن دو لیوان آب قبل از مصرف غذاست که باعث کم شدن اشتها و تناسب اندام می شود، همچنین نوشیدن آب به صورت ناشتا به هنگام صبح، باعث دفع سموم بدن و بهبود سوخت و ساز و سلامت و زیبایی پوست می شود. افراد در ماه رمضان در دو وعده سحر و افطار باید آب مورد نیاز بدن را مصرف کنند، اما برای جلوگیری از مشکلات گوارشی ناشی از نوشیدن حجم بالای آب، افراد باید آب را در بازه‌های زمانی مختلف از افطار تا سحر مصرف کنند و می توانند برای بهبود طعم به آن لیموترش اضافه کنند.

مقاومت بیشتر «SPF» های بالاتر در ضد آفتاب‌ها

بهداشت

برای محافظت از پوست در برابر اشعه خورشید، استفاده از کرم های ضد آفتاب توصیه می شود. اشعه خور شید در دراز مدت باعث سرد شدن پوست می شود، بنابراین بر استفاده از کرم های ضد آفتاب تأکید می شود. به گزارش ایران اکتونومست، مصطفی اسماعیلی رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب افزود: از کرم های ضد آفتاب جهت جلوگیری از آثار مضار آفتاب روی پوست استفاده و به دو نوع فیزیکی و شیمیایی طبقه بندی می شود. ضد آفتاب‌های فیزیکی که شامل موادی نظیر تیتانیوم دی اکساید و زینک اکساید است، با مسدود کردن سطح پوست از نفوذ اشعه‌های مضر جلوگیری و ضد آفتاب‌های شیمیایی با جذب این اشعه به خود، از پوست محافظت می کند. رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو بیان کرد: ضد آفتاب‌ها دارای SPFهای مختلف (فاکتور محافظت از خورشید) است که هر چه این عدد بزرگ تر باشد فرآورده قوی تر است و از پوست محافظت بیشتری می کند.