

نگهداری گر به خانگی احتمال ابتلا به توکسوپلاسموز را افزایش می دهد و این مسئله می تواند سبب سقط جنین و بروز مشکلات چشمی و مغزی شود. افرادی که دچار نقص ایمنی اند و به بیماری های بدخیم مبتلا هستند یا در حال انجام شیمی درمانی اند، از تماس با حیوانات خانگی همچون گر به بیر هیزند و به هیچ وجه آن را در خانه نگهداری نکنند. به گزارش فارس، نگهداری خرگوش، لاکپشت و خو کچه از مایشگاهی نیز در خانه قوانین بهداشتی مخصوص به خود را دارد چرا که نگهداری از این حیوانات می تواند انواع بیماری های روده ای را به همراه داشته باشد.

تشویق کودکان به مصرف سبزیجات

کودکان به طور معمول تمایلی به مصرف سبزیجات ندارند و حتی از خوردن آن پرهیز می کنند، اما با کمی خلاقیت می توانید آن ها را به این کار تشویق کنید. شاید یک علت این موضوع این است که

دندان ها و فک کودکان هنوز قابلیت جویدن و خوردن سبزی ها را ندارد. یکی از روش های افزایش مصرف سبزی در کودکان تهیه اسموتی است. به گزارش عصر ایران از سایت ‘لیولا و فروت’،

بیشتر کودکان نمی توانند در برابر نوشیدنی های رنگارنگ مقاومت کنند و شما می توانید به راحتی و با استفاده از میوه ها و سبزی های سالم و مغذی اسموتی های خوشمزه تهیه کنید.

اسموتی چغندر- بلوبری

چغندر منبع خوبی برای تامین ویتامین C، پتاسیم، منگنز و فولات است. در اسموتی چغندر و بلوبری، شیرینی طبیعی چغندر با قدرت آنتی اکسیدانی بلوبری و آب پرتقال ترکیب می شود تا محصولی میوه ای که خوشمزه و سالم است، شکل بگیرد.

مواد تشکیل دهنده:

یک فنجان چغندر (پوست گرفته و خرد شده)

یک فنجان بلوبری (تازه یا منجمد)

یک عدد موز (خرد شده و منجمد)

یک فنجان یخ

یک فنجان آب پرتقال

روش تهیه:

یخ، چغندر، بلوبری، موز و آب پرتقال را درون مخلوط کن بریزید و تا زمانی که ترکیبی با بافت نرم و یکدست شکل بگیرد، به هم زدن ادامه دهید.

اسموتی اسفناج

سبزی های برگ دار، مانند اسفناج، سرشار از فیبر غذایی و مواد مغذی گیاهی است. عطر و طعم سبزی های برگ دار را می توانید با میوه هایی مانند سیب و انگور متعادل کنید که آن ها نیز سرشار از ویتامین ها و فیبر غذایی است و مزه خوبی به اسموتی می بخشد.

مواد تشکیل دهنده:

یک فنجان برگ اسفناج (خرد شده)

نصف یک عدد سیب (پوست گرفته و خرد شده)

یک موز رسیده (تازه یا منجمد)

یک فنجان انگور بی دانه

مقداری ماست وانیلی

روش تهیه:

برگ های خرد شده اسفناج، سیب، موز، انگور و ماست را درون مخلوط کن بریزید و تا زمانی که ترکیبی با بافت نرم و یکدست شکل بگیرد، به هم زدن ادامه دهید.

توصیه هایی برای حفظ سلامت استخوان ها

پزشکی

افراد باید از کودکی و جوانی به فکر سلامت استخوان ها باشند و با تغذیه سالم به ویژه استفاده از ترکیب های مختلف غذایی مورد نیاز استخوان و مصرف کافی کلسیم و فسفر در رژیم غذایی، به سلامت استخوان هایشان کمک کنند.

اولین توصیه برای حفظ سلامت استخوان ها:

به گزارش آفتاب، لبنیات غنی ترین غذا از نظر کلسیم است. افراد باید روزانه حدود یک گرم یا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم معادل یک لیتر لبنیات به شکل شیر، ماست، پنیر و دوغ دریافت کنند. افرادی که این مقدار لبنیات مصرف کنند، نیاز به مکمل ندارند. در صورت حساسیت به شیر می توان از ماست و پنیر و در صورت عدم تحمل ماست و پنیر از مکمل استفاده کرد.

دومین توصیه برای حفظ سلامت استخوان ها:

عمل جذب و ساخته شدن همیشه در استخوان در حال انجام

سالاد رژیمی لوبیای سیاه

مواد لازم

یک پیمانه
دانه ذرت پخته شده
لوبیا سیاه پخته شده
جعفری تازه خرد شده
پیاز قرمز ریز خرد شده
سرکه بالزامیک
روغن زیتون
آب لیموی تازه
سیر ریز خرد شده یا رنده شده
برگ کاهو
نمک و فلفل سیاه

مواد لازم برای چهار نفر:

ذرت، لوبیا، جعفری، پیاز، سرکه، روغن زیتون، آب لیمو و سیر را داخل یک ظرف بزرگ بریزید و کامل با هم مخلوط کنید. بعد از مخلوط کردن اجازه دهید سالاد به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق بماند و بعد نمک و فلفل را اضافه و دوباره با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل برگ های کاهو را داخل ظرف های مدنظر برای سرو سالاد قرار دهید و روی برگ های کاهو، سالاد آماده شده را بریزید و سرو کنید.

مواد مغذی سالاد برای هر نفر:

۴۱۷ کالری
چربی ۷ گرم
چربی اشباع شده یک گرم
سدیم ۲۲۰ میلی گرم
کربوهیدرات ۶۷ گرم
فیبر ۲۱ گرم

روش تهیه



فواید دورهمی برای سلامت روان کودکان

سلامت

کارشناسان تغذیه و سلامت بار دیگر تاکید کرده اند که غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم برای ارتقای سلامت و آرامش کودکان مفید است. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، جمع شدن اعضای خانواده در کنار هم برای صرف وعده های غذایی نباید به زمان های خاصی مثل مهمانی ها و جشن ها محدود شود و خانواده ها برای سلامت و آرامش فرزندان شان باید به طور مرتب در کنار همدیگر غذا بخورند. کودکانی که در کنار اعضای خانواده شان غذا می خورند، در شش سالگی از مهارت اجتماعی و در ۱۰ سالگی از سلامت عمومی بهتری برخوردارند. کودکانی که حداقل سه بار در هفته با اعضای خانواده خود غذا می خورند، کمتر دچار اضافه وزن می شوند.

در این مطالعه اطلاعات ۱۴۹۲ کودک بررسی شد. تمام این کودکان در فاصله سال های ۱۹۹۷ تا ۱۹۹۸ به دنیا آمده اند. زمانی که این کودکان به شش سالگی رسیدند والدین آنان گزارش می دادند که این خوردن اعضای خانواده در کنار هم ارائه کردند. همچنین سلامت عمومی و آرامش روانی هر یک از این کودکان در ۱۰ سالگی ارزیابی شد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان کانادایی دریافتند کودکانی که به طور مرتب در کنار اعضای خانواده خود غذا می خورند، در مقایسه با کودکانی که به ندرت با خانواده خود غذا می خورند از سلامت عمومی و مهارت های اجتماعی بهتری برخوردارند و میزان مصرف نوشیدنی های ناسالم نیز در آنان کمتر است.



عکس تزیینی است

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

س: مدتی است که زانوی پای راستم درد می کند. صبح اصلا نمی توانم راه بروم. به سختی بلند می شوم. چه کار کنم؟ از شما می خواهم راهنمایی ام کنید.

ج: سردی مثل ماست و دوغ و هندوانه نخورید. پاها را گرم نگه دارید و روغن های گرم مثل روغن سیاهدانه و بادام تلخ روی آن بمالید.

س: درباره راه های صحیح لاغر شدن از دیدگاه طب سنتی در صفحه سلامت توضیح دهید.

ج: از مصرف غذاهای غلیظ و دیر هضم مثل ماکارونی و آش رشته، سیب زمینی، پیتزا و ساندویچ پرهیزید. ادویه بیشتر مصرف کنید اما نه به افراط.

غذا را خیلی زیاد بجوید و همراه غذا و تا یک ساعت بعد از آن، آب و نوشیدنی نخورید. فعالیت بدنی در حد توان انجام دهید تا عرق کنید. بادکش کنید.

« محمد مهدی اسعدی متخصص طب سوزنی - فارس

سؤال: آیا طب سوزنی برای کاهش وزن راهکاری پیشنهاد می کند؟
ج: طب سوزنی در افزایش و کاهش وزن می تواند به طور مؤثر عمل کند اما در کشور ما مردم به دنبال درمان های سریع هستند و زمانی که افراد به ما مراجعه می کنند توقع دارند در یک مدت زمان بسیار کوتاه و طی چند جلسه وزن بسیار زیادی کم کنند. با توجه به بررسی های انجام شده طب سوزنی می تواند در یک دوره درمانی ۴ تا ۵ کیلوگرم از وزن افراد را کاهش دهد که این دوره درمانی حدود ۱۵ تا ۲۰ جلسه طول خواهد کشید.

یکی از ویژگی های درمان کاهش وزن با طب سوزنی نسبت به اعمالی نظیر جراحی این است که کاهش وزن با طب سوزنی عوارضی برای فرد در پی نخواهد داشت به طوری که پس از یک دوره درمانی، روند درمان متوقف و در صورت نیاز دوره دیگری آغاز می شود تا اختلالات ارگانیکی برای بدن ایجاد نشود. انجام طب سوزنی از طریق گوش جزو میکروسیستم هاست که از این طریق می توان به کاهش وزن افراد کمک کرد. اما باید توجه کرد در دوره درمانی با طب سوزنی رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش نیز ضروری است.

عوارض جلوگیری از عطسه های ناگهانی

بیشتر بدانیم

حساسیت از عمده ترین دلایل عطسه است؛ اگر جلوی عطسه کردن گرفته شود، به گوش، حلق، بینی و چشم فشار وارد می شود.

مسدود قاسمی جراح و متخصص گوش، حلق و بینی در گفت و گو با فارس، شایع ترین علت عطسه کردن را حساسیت بیان کرد و گفت: عطسه یک ریفلکس غیر ارادی است و از دیگر دلایل ایجاد آن ویروس، سرماخوردگی و... است.

چندین ضربه بدن در فرایند عطسه کردن درگیر می شود و اگر جلوی عطسه کردن را بگیریم، به گوش، حلق، بینی و چشم فشار وارد می شود.

از آن جا که عطسه کردن ارادی نیست، هیچ راهی برای جلوگیری از عطسه وجود ندارد. به بیمارانی که جراحی بینی انجام داده اند و احتمال خون ریزی در آن ها وجود دارد توصیه می شود با دهن باز عطسه کنند تا فشار کمتری به ناحیه گوش، حلق و بینی وارد شود.

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی گفت: عطسه کردن شاید از نظر افراد موضوع ساده ای باشد ولی یک ساز و کار پیچیده است که علاوه بر گوش، حلق و بینی، اندام های مغز، ریه و دیافراگم را درگیر می کند.

چگونه لبویی خوش رنگ و خوش طعم پزیم؟

ترفندها

(پنج شنبه ها)

در این مطلب به شما آموزش می دهیم، چگونه لبو را بهزیم تا خوش رنگ شود، یعنی رنگ خود را حفظ کند.

لبو را با یک برس خوب بشوید و تمیز کنید، اما سر و ته آن را نبرید. هر بریدگی در سطح پوست باعث خارج شدن رنگ و قند آن می شود. آب را اضافه کنید و شکر را روی آن ها بپاشید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. دقت کنید بعد از پخت باید کمتر از یک لیوان آب در قابلمه باشد. اگر مقدار آب بیشتر است روی حرارت بگذارید تا آب اضافی تبخیر شود و شربت پر رنگ و نسبتا غلیظی حاصل شود.

در روز پخت تقریبا یک ساعت و نیم زمان برای پخت لازم است چون لبو دیر پز است. لبو طبع سرد دارد. اضافه کردن شکر باعث لذیذ شدن و بروز بیشتر رنگ سرخ آن می شود.

بعد از پخت پوست لبو به راحتی جدا می شود. لبو را برش دهید و کمی از عصاره رنگی را روی آن بریزید و داغ یا سرد سرو کنید. می توانید لبو و شربت آن را در ظرف جدا تا دو هفته در یخچال نگه دارید.

بهترین ماسک صورت برای بستن منافذ باز پوست

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

برخی از بهترین مواد ماسک های طبیعی برای درمان منافذ باز پوست صورت عبارت است از:

- یک تکه یخ

استفاده از یخ به علت تاثیر سفت کنندگی که روی پوست دارد، یکی از آسان ترین و موثر ترین درمان های خانگی برای کوچک کردن منافذ پوستی و کاهش آن محسوب می شود.

- ماسک سرکه سیب

برای این کار می توانید مقدار مساوی از سرکه سیب و آب را مخلوط و پنبه ای را به آن محلول آغشته کنید و آن را روی نقاطی از پوستتان که منافذ پوستی دارد، بگذارید و چند دقیقه در آن حالت نگه دارید و سپس پوست خود را خشک کنید. سپس به پوستتان مرطوب کننده بزنید. در چند روز اثر مثبت آن را خواهید دید.

- سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ به طور موثری منافذ پوستی را جمع و کوچک می کند زیرا خاصیت سفت کنندگی دارد.