



پیش از خوردن صبحانه سراغ قهوه نروید!

شیوارضایی

مترجم

بسیاری از افراد زمانی که شب خواب کافی ندارند، اول صبح سراغ قهوه می‌روند تا به این ترتیب و با کمک کافئین آن سر حال شوند اما مطالعه جدید محققان انگلیسی دانشگاه «پث» نشان می‌دهد نوشیدن قهوه پیش از خوردن صبحانه می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد. در این مطالعه محققان افراد را در سه گروه مورد بررسی قرار دادند. در یک گروه افراد در حالی که شب قبل خواب کافی داشتند، صبح ناشتا نوشیدنی قندی را صرف کردند. گروه دوم بعد از یک شب خواب به هم ریخته و کم، نوشیدنی قندی را خوردند اما گروه سوم نه تنها خواب‌شان به هم ریخته و کم بود بلکه پیش از خوردن نوشیدنی قندی، یک قهوه غلیظ و بدون قند هم خوردند. سپس تغییرات قند خون بعد از خوردن نوشیدنی قندی در هر سه گروه مورد بررسی قرار گرفت.



قهوه باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شود

در این مطالعه مشخص شد تفاوتی بین گروه اول و دوم از نظر تغییرات قند خون بعد از صرف نوشیدنی قندی وجود ندارد. به عبارتی صرف یک شب بد خوابیدن، تأثیری روی واکنش بدن در صبح ناشتا در برابر نوشیدنی قندی ندارد اما در مقابل زمانی که افراد اول قهوه تلخ و سپس نوشیدنی قندی می‌خوردند، سطح قند خون آن‌ها تا ۵۰ درصد بیشتر از حالت عادی افزایش می‌یافت. این افزایش شدید نشانه خوبی نیست و محققان می‌گویند ممکن است با تکرار زیاد این وضعیت مقاومت انسولینی در افراد ایجاد شود اما آیا این مطالعه به آن معناست که نباید سراغ خوردن قهوه در روزهایی برویم که خواب‌آلود هستیم؟

محققان این مطالعه معتقدند حداقل چیزی که هم اکنون می‌توانیم بگوییم آن است که بهتر است ناشتا سراغ خوردن قهوه نرویم و نوشیدن قهوه را به بعد از خوردن صبحانه موکول کنیم تا شدت نوسان قند خون را کاهش دهیم.

منبع: ScienceDaily

خواص گیاهان

گیاهی برای رفع بوی بد دهان

بوی بد دهان از بقایای غذایین دندان‌ها، التهاب دهان یا از بیماری‌های معده و روده ناشی می‌شود که با استفاده از برخی گیاهان می‌توان آن را از بین برد. علت ایجاد بوی بد دهان در هنگام بر خاستن از خواب وجود یک باکتری غیر هوازی است. این باکتری با شکستن پروتئین موجود در مواد غذایی گازهایی از جمله سولفید هیدروژن و اسکاتول تولید می‌کند که باعث ایجاد بوی بد در دهان می‌شود. گیاه میخک با وجود ویتامین C فراوان باعث افزایش گلبول‌های سفید خون می‌شود که در نتیجه آن میکروب‌های بدن از بین می‌رود، به همین دلیل میخک یکی از ادویه‌های مفید برای سلامت دستگاه ایمنی بدن به شمار می‌آید. میخک برای عملکرد مناسب دستگاه گوارش بسیار موثر است و مشکلات مربوط به معده، مانند اسهال، نفخ شکم، تهوع، استفراغ، سوء هاضمه، یبوست و بوی بد دهان را درمان می‌کند. توصیه می‌شود برای مصرف این گیاه در طول بارداری با پزشک خود مشورت کنید. به علت وجود ماده‌ای به نام اینگور در میخک، استفاده مداوم و فراوان از آن می‌تواند موجب بروز برخی مشکلات از جمله افزایش انرژی، کاهش سطح خون، آلرژی، مشکلات تنفسی، تشنج و حساسیت‌های پوستی شود.



ایام شیوع کرونا لبنیات مصرف کنیم؟

نظرات متفاوتی درباره مصرف لبنیات در ایام شیوع کرونا وجود دارد که لازم است در این باره بیشتر بدانیم



مهدیس مرادیان | خبرنگار

تغذیه

در این روزها که کرونا دوباره جان تازه‌ای گرفته، التهاب و نگرانی مردم در خصوص مصرف

خوراکی‌های مختلف افزایش یافته و لبنیات هم از مواد غذایی است که نظرات ضد و نقیضی درباره آن مطرح شده است. از زمان شیوع کرونا پزشکان و متخصصان طب سنتی و طب رایج نظرات متفاوتی درباره مصرف لبنیات دارند. این تفاوت دیدگاه موجب شد گفت‌وگویی در همین زمینه با دکتر محسن نعمتی متخصص تغذیه از انگلستان و استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد و دکتر ابوالفضل روستایی شیردل، پزشک عمومی و در مانگر طب سنتی انجام دهیم تا درباره درست یا نادرست بودن هرپیز مصرف لبنیات و چگونگی مصرف آن به‌ویژه برای کودکان در بازه زمانی که معلوم هم نیست چند سال طول بکشد، اطمینان پیدا کنیم. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

نیاز به لبنیات به عنوان منبع پروتئین

دکتر نعمتی با تأکید بر این نکته که جنس برخی از عوامل دفاعی سیستم ایمنی از جمله آنتی‌بادی‌ها، اسیدآمینه است، گفت: «مقدار کافی پروتئین در سبد غذایی از مادر برابر ابتلا به بیماری محافظت می‌کند. هر لیوان شیر با حدود ۷ تا ۸ گرم پروتئین ۱۵ درصد از نیاز روزانه پروتئین ما را تأمین می‌کند و هیچ‌گونه تحقیقی وجود ندارد که مضر بودن مصرف شیر در این روزها را اثبات کرده باشد. بنابراین افراد بنا به علاقه‌شان می‌توانند از محصولات لبنی با کیفیت نظیر شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک به عنوان بهترین منبع برای تقویت بدن استفاده کنند. شایان ذکر است مصرف شیر در سلامت مغز و پیشگیری از کاهش توانایی سیستم ایمنی نقش مهمی ایفا می‌کند.»

مصرف چه گروهی از مواد غذایی در کنار

لبنیات مفید است؟ دکتر نعمتی در ادامه گفت: «علاوه بر لبنیات، مصرف میوه‌ها و سبزیجات به عنوان منابع غنی از املاح، ویتامین و مواد معدنی متنوع، سیستم ایمنی را در مقابله با بیماری‌هایاری می‌دهد و مصرف متعادل دانه‌های روغنی و آجیل‌ها به عنوان منابع غنی از ویتامین E به میزان ۲۰ تا ۳۰ گرم در هر وعده غذایی نقش به‌سزایی در تقویت سیستم ایمنی دارد.»

مصرف لبنیات قبل، بعد و در حین ابتلا به کرونا این متخصص تغذیه ادامه داد: «افراد قبل و بعد از ابتلا به کرونا هیچ‌گونه مشکلی در خصوص مصرف لبنیات ندارند اما در حین بیماری مصرف لبنیات منوط به تصمیم پزشک معالج و برحسب شرایط فرد در گیر است که معمولاً به علت تحریک نشدن غلایم بیماری مرتبط با کرونا مثل اسهال به صورت مقطعی ۲۴ تا ۴۸ ساعت ممکن است قطع مصرف لبنیات تجویز شود. به شکل معمول هیچ محدودیتی در مصرف لبنیات وجود ندارد.»

طب سنتی مصرف مواد غذایی با طبع سرد را منع می‌کند

اما دکتر ابوالفضل شیردل پزشک عمومی و در مانگر

طب سنتی طی مطالعاتش در این حوزه، خوردن غذاهایی با طبع سرد را مناسب نمی‌داند. او معتقد است: «لبنیات بهتر است کم و همراه با مصالح‌های گرم کننده مانند آویشن، زنجبیل و دارچین مصرف شود یا اصلاً مصرف نشود. اما من به این دلیل که سرانه مصرف لبنیات در کشورمان پایین است، قطع کامل مصرف لبنیات را برای افراد توصیه نمی‌کنم.» دکتر شیردل با اشاره به این که افرادی که طبعشان سرد است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی هستند و خوردن غذاهایی با طبع سرد بدن این افراد را برای ابتلا به بیماری مساعد می‌کند، افزود: «مواد غذایی با طبع سرد طیف گسترده‌ای دارد. به عنوان مثال برنج هم طبع سرد دارد و توصیه می‌شود که این مواد غذایی را با آویشن یا نعناع استفاده کنیم. نمک هم جزو منابع گرم است که می‌توان سنگ‌نمک بهداشتی را در صورت نداشتن محدودیت و فشار خون همراه با ماست مصرف کرد. شیر هم می‌تواند همراه با عسل و دارچین و زنجبیل مصرف شود. این توصیه‌ها منوط به هر سه مرحله بیماری است. در طب سنتی در کل فصول سال توصیه می‌کنیم که لبنیات با مصالح خورده شود و در دوران کرونا تأکید بیشتری روی این موضوع داریم تا دچار عارضه نشویم.»

آشپزی



هنگام خریداری گوشت باید به چه نکاتی توجه داشت؟

و نامطبوع مانند ترشیدگی، عفونت و گندیدگی، یک‌زدگی یا تعفن علامت فساد گوشت است. عرضه و نگهداری گوشت باید در داخل یخچال‌های ویتترین دار صورت گیرد و مقدار گوشت موجود در مغازه باید متناسب با ظرفیت یخچال‌های موجود در فروشگاه باشد. نباید گوشتی را که در خارج از یخچال نگهداری می‌شود، خریداری کرد.

صورت جوجه کباب با انواع کباب (بخنجیری، بلغاری، مکزیک‌ی و...) در بازار موجود هستند معمولاً گوشت‌هایی با کیفیت پایین تر هستند که طعم دار می‌شوند، بنابراین بهتر است خودتان گوشت را خریداری و طعم‌دار کنید.

بوی گوشت در حالت طبیعی و سالم بودن بوی مخصوص لاشه‌های کشتاری است و هر نوع بوی غیرطبیعی

باشد و بوی بدی ندهد. چربی گوشت، سفت و رنگ آن سفید یا متمایل به سفید است.

اگر از گوشت منجمد بسته بندی شده استفاده می‌کنید، نباید آثار پارگی در بسته بندی مشاهده شود.

اگر از مغازه قصابی گوشت را تهیه می‌کنید، تمام مجوزهای لازم بهداشتی و کاری را داشته باشد.

گوشت‌های طعم‌داری که به

شما به عنوان مصرف کننده گوشت قرمز برای خرید آن باید به نکاتی توجه کنید. در ادامه به بررسی این نکات می‌پردازیم:

گوشت باید تمیز و بدون خون مردگی و اثر ضربه، ذرات خارجی و لکه‌های غیرطبیعی باشد.

گوشت باید رطوبت طبیعی خود را داشته باشد. رنگ گوشت باید طبیعی

درد گوش یک طرفه و سرگیجه از علائم جدید ابتلا به کرونا

پیدا کنند، سرفه‌ها در این افراد خلط دار است یعنی ممکن است عفونت به ایجاد شود، اما در کرونا علامت‌ها تدریجی است، ضعف، بی‌حالی و بدن در د شروع و بعد از چند روز تازه علائم‌های تنگی نفس، تنفس سریع و درد قفسه سینه ایجاد می‌شود، سرفه‌ها در کرونا خشک است، گلودرد، تب و لرز و مشکلات گوارشی شایع است و اغلب بویایی و چشایی را هم از دست می‌دهند.»

وی افزود: «سرفه‌ها بعد از ابتلا به کرونا ممکن است تا چند ماه هم طول بکشد، اگر خشک باشد که می‌توان از عسل، لیمو و شربت پروسپان یا دیفن استفاده کرد، اما اگر خلط دار و باتنگی نفس همراه باشد احتمالاً عفونتی هم در ریه پیدا شود باید در مان شود، چرا که سرفه‌های کرونا و



سلامت

مرور چک لیست بارداری

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

سلامت مادر و نوزاد در بیشتر موارد تنها یادآور دوران بارداری و پس از زایمان است و دوران مهم پیش از بارداری معمولاً به فراموشی سپرده می‌شود، این در حالی است که منشأ بسیاری از بیماری‌های دوران بارداری، به زمان پیش از بارداری بازمی‌گردد. در این مطلب به نکاتی که لازم است قبل از باردار شدن در نظر داشته باشید خواهیم پرداخت:

ورزش کنید

با ۳۰ دقیقه ورزش روزانه قبل از بارداری از بروز دردهای معمول در حین بارداری مانند دردهای شایع در ناحیه لگن پیشگیری می‌شود.

درست غذا بخورید

با بارداری میل به خوردن بستنی و ترشی و امثال آن در شما بیشتر خواهد شد اما به خوب غذا خوردن و کیفیت مواد مصرفی توجه کنید. در این شرایط شما مقدار زیادی پروتئین، آهن، کلسیم و اسید فولیک نیاز خواهید داشت.

اسید فولیک مصرف کنید

اسید فولیک از نقایص مادرزادی جدی که ممکن است قبل از اطلاع از بارداری اتفاق بیفتد پیشگیری می‌کند. این ویتامین B را در بسیاری از غذاها از جمله سبزیجات برگ‌دار، مرکبات و لوبیا پیدا خواهید کرد.

وزن‌تان را کنترل کنید

لاغری بیش از حد، بارداری را سخت می‌کند و سنگینی بیش از حد هم منجر به مشکلاتی مثل احتمال ابتلا به دیابت، بالا رفتن فشار خون و طولانی‌تر شدن زایمان می‌شود.

چکاپ شوید

تصمیم به بارداری را با پزشک‌تان در میان بگذارید. او درباره آزمایش‌ها، واکسن‌های مورد نیاز، ویتامین‌های مصرفی پیش و پس از بارداری، مصرف کردن یا نکردن برخی داروها در دوران بارداری شمارا راهنمایی می‌کند.

از بهداشت دندان غافل نشوید

بارداری احتمال ابتلا به بیماری لثه را افزایش می‌دهد و همین باعث زایمان زودرس در مادران می‌شود. استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان را جدی بگیرید.

مصرف کافئین را کاهش دهید

متخصصان پیشنهاد می‌کنند هنگام تلاش برای باردار شدن و در دوران بارداری بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف نشود. این حدود معادل یک فنجان قهوه یا چهار فنجان کوچک چای است. به جای آن شیر گرم و طعم‌دار را امتحان کنید.

برای خرید ملزومات کودک منطقی بودجه بندی کنید

یکی از لذت‌های این دوران خرید وسایل مورد نیاز نوزاد است. فهرستی از لوازم ضروری را تهیه کنید و به مرور موارد غیر ضروری این فهرست را حذف کنید. در تنظیم این فهرست، هزینه‌های مربوط به ویزیت پزشک و مراقبت‌های بهداشتی کودک را هم در نظر بگیرید.

لحظه‌های دوفره‌تان را در یابید

خواه ناخواه بارداری، تولد و دوران بعد از آن زمان زیادی از روزتان را به خود اختصاص می‌دهد. پیش از بارداری با همسران برنامه‌ریزی‌هایی دوفره برای سفر، طبیعت گردی و... در نظر بگیرید تا پس از آن فرصت بیشتری برای تجربه حس شیرین مادری داشته باشید. منبع: webmd

آنفلوآنز معمولاً خشک هستند.

همچنین بروز عطسه، اشک‌آبریزش بینی و سوزش گلو هم از عوارض آلرژی است که عموماً با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شود، اما طول دوره آلرژی بیشتر است و فرد تب و لرز ندارد، لذا افراد با طولانی شدن زمان آن اغلب متوجه این تفاوت می‌شوند. در واقع در زمان عفونت‌های تنفسی باید به پزشک مراجعه کرد، اما زمانی که ریزش اشک و خارش گلو و گلودرد داریم؛ در دوسه روز اول می‌توانیم صبر کنیم، چون انتظار داریم عفونت‌های ویروسی در روزهای اول خودش کمتر شود و فرد به تدریج احساس بهبودی کند، در چند روز اول افرادی می‌توانند از مایعات، آب‌میوه‌های طبیعی و آرزیم‌پروپروپروپروپ استفاده کنند، اما اگر علائم‌ها غیر از موارد آلرژی بیش از دوسه روز طول کشید باید به پزشک مراجعه کنند تا ببینند یک ویروس ساده است یا آنفلوآنزا و کروناست.»