



سواد سلامت

غلظت خون چیست؟

غلظت خون یا تست CBC که در برگه آزمایش طبی مشخص است، به شمارش گلبول‌های قرمز خون می‌پردازد زیرا کم‌وزیاد شدن سلول‌ها نشان دهنده یک بیماری است. به لحاظ پزشکی، غلظت خون یعنی این که افزایش درصدی تعداد گلبول‌های قرمز خون در مقابل کل سلول‌های خونی (هماتوکریت) سنجش می‌شود. اصلی‌ترین و مهم‌ترین وظیفه گلبول‌های قرمز خون، حمل اکسیژن به بافت‌ها و برداشتن دی‌اکسید کربن از آن‌هاست. کاهش یا افزایش این سلول‌ها هر یک مشکلات خاصی را برای بدن ایجاد می‌کند.

● علایم تعداد کم گلبول‌های قرمز

- ✓ خستگی
- ✓ تنگی نفس
- ✓ سرگیجه
- ✓ ضعف یا سبکی سر
- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ سردرد
- ✓ پوست رنگ‌پریده

● علایم زیاد بودن تعداد گلبول‌های قرمز

- ✓ خستگی
- ✓ تنگی نفس
- ✓ درد مفاصل
- ✓ حساسیت ناحیه کف دست یا کف پا
- ✓ خارش پوست به‌ویژه پس از استحمام
- ✓ اختلال خواب

● چه مواردی باعث غلظت خون می‌شود؟

- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ بیماری قلبی مادرزادی
- ✓ کمبود آب بدن
- ✓ سرطان سلول کلیوی (نوعی سرطان کلیه)
- ✓ فیبروز ریوی
- ✓ حضور در ارتفاع.

● بهترین خوراکی‌ها برای بهبود غلظت خون

- ✓ فلفل قرمز
- ✓ کپاسیسمین فلفل قرمز باعث بهبود جریان خون می‌شود.
- ✓ انار

انار دارای آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنول و نیترات است که ماده‌گشادکننده قوی عروق محسوب می‌شود.

✓ پیاز و سیر

پیاز منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی است که برای سلامت قلب مفید است.

✓ گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی به کاهش فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) کمک می‌کند و از این طریق باعث انقباض رگ‌های خونی برای کنترل فشار خون می‌شود.

داده تصویری

چند عادت صبحگاهی برای کاهش وزن

۷ راهکار ساده که می‌تواند از اول صبح به کاهش وزن شما کمک کند



سلامت

اكرم فريدون مقدم | مترجم

معمولا کاهش وزن برای کسانی که عادت به تحرک بدنی ندارند، دشوار است، به همین دلیل می‌توان با راهکارهای ساده و آسان به این افراد کمک کرد. در ادامه به هفت راهکار اشاره می‌شود که می‌توانید آن‌ها را از صبح که بیدار می‌شوید تا کارهای روزانه را شروع کنید، انجام دهید.

۱ روی ترازو قرار بگیرید و خودتان را وزن کنید

اولین کار مهمی که هر روز صبح بعد از رفتن به دستشویی باید انجام دهید، وزن کردن خودتان است زیرا در این زمان وزن شما نسبت به سایر مواقع روز، بسیار دقیق‌تر نشان داده می‌شود. وزنی که دارید، با توجه به آن چه بعد می‌خورید و می‌نوشید، به تدریج تغییر می‌کند. به خاطر سپردن وزن‌تان، به شما در تنظیم برنامه غذایی سالم در بقیه روز یا هفته کمک می‌کند.

۲ قبل از صبحانه یک یا دو لیوان آب بنوشید

نوشیدن یک یا دو لیوان آب قبل از صبحانه، تاثیر چشمگیری بر کاهش وزن‌تان دارد. آب هیچ کالری ندارد اما اشتهای شما را ثابت نگه می‌دارد، بنابراین نیاز نیست بعد از آن، صبحانه سنگینی بخورید. نوشیدن آب همچنین به سوخت و ساز و سوزاندن کالری‌ها در بدن کمک می‌کند.

۳ قبل از صبحانه فعالیت بدنی داشته باشید

قبل از صبحانه فعالیت بدنی ملایمی داشته باشید. داشتن فعالیت بدنی با معده خالی تاثیر زیادی در کاهش وزن دارد. زیاد بودن دفعات تعریق بدن

قبل از صبحانه، به چربی سوزی زیاد و سوخت رسانی به بدن منجر خواهد شد.

۴ صبحانه‌ای با پروتئین بالا بخورید

مواد مغذی موجود در پروتئین، در کاهش وزن تاثیر دار د زیرا باعث می‌شود شما بعد از خوردن صبحانه احساس سنگینی طولانی مدت داشته باشید و از پر خوری پرهیز کنید.

علاوه بر آن، هضم این مواد مغذی برای بدن، آسان و ذخیره آن دشوار است و مثل چربی‌های اضافه به راحتی ذخیره و اندوخته نمی‌شود.

۵ در معرض نور آفتاب قرار بگیرید

قرار گرفتن در معرض نور آفتاب صبح، به سوزاندن چربی‌های بدن کمک می‌کند.

به گفته محققان، افرادی که به طور مداوم صبح‌ها زیر پرتوهای نور خورشید در یک مکان ثابت قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که در زیر نور خورشید سریع راه می‌روند، کالری بیشتری می‌سوزانند.

۶ با آرامش و طمانینه صبحانه بخورید

به آهستگی و متفکرانه صبحانه بخورید. حتی

دانستنی‌ها

دلایل از بین رفتن حس چشایی

درست است که یکی از علائم کووید ۱۹ می‌تواند از بین رفتن حس چشایی باشد، اما همیشه علت از بین رفتن این حس، ابتلا به کرونا نیست. بنابراین از بین رفتن حس چشایی به این معنی نیست که به طور قطع کرونا دارید.

● دلایل از بین رفتن حس چشایی

- ✓ سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ✓ سینوزیت
- ✓ مادرزادی و فارتژیت
- ✓ التهاب غدد بزاقی

✓ بیماری لثه

✓ پوسیدگی دندان

✓ درمان سرطان

✓ کمبود ویتامین B۱۲ و روی

● تفاوت علائم آنفلوآنزا و کرونا از نگاه سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که نوع جدید ویروس کرونا و آنفلوآنزا علائم مشابهی دارند، اما برخی از علائم مختص بیماری کروناست. سازمان بهداشت جهانی ضمن بیان این مطلب

اضافه کرد: «کووید ۱۹ و آنفلوآنزا علائم مشابهی مانند سرفه، آب ریزش بینی، گلودرد، تب و خستگی دارند، اما کووید ۱۹ می‌تواند علائم دیگری مانند از دست دادن حس چشایی و بویایی و تنگی نفس هم ایجاد کند.»

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، علائم نوع شدید کرونا شامل تنگی نفس، کاهش اشتها، درد یا فشار مداوم در قفسه سینه، تب بیش از ۳۸ درجه و گیجی است.

زیبایی

راه‌هایی برای خلاص شدن از چربی ناحیه بینی

فاطمه قاسمی

مترجم

چربی بینی از جمله مشکلات شایع و آزار دهنده پوست صورت است که ناشی از تولید بیش از حد سبوم توسط غدد چربی روی پوست بینی است و معمولا به جوش و آکنه منجر می‌شود. سبوم، نوعی چربی طبیعی است که میزان کافی آن به مرطوب‌سازی و محافظت از پوست کمک می‌کند. داشتن پوست چرب، بزرگ بودن منافذ پوست، نوسانات هورمونی، عوامل ژنتیکی و سبک زندگی نادرست از جمله دلایل چرب شدن پوست در ناحیه بینی است. در ادامه چند روش خانگی برای رفع این چربی معرفی خواهد شد:

● از لوازم آرایشی متناسب با نوع پوست تان استفاده کنید

محصولات فاقد چربی را انتخاب کنید تا منافذ پوست مسدود نشود. استفاده از محصولات آرایشی نامناسب مثل محصولات ویژه پوست مختلط یا پوست خشک، میزان چربی پوست را افزایش و ظاهری چرب و براق به بینی می‌دهد.

● صورت خود را دست کم دوبار در روز بشوید

برای شست‌وشوی منظم صورت، یک برنامه ثابت داشته باشید. صورت‌تان را دست کم یک بار در ابتدای روز و یک بار پیش از خواب بشوید تا مواد آرایشی، آلودگی و چربی اضافه از بینی‌تان پاک شود. برای این کار از یک شوینده ملایم و آب ولرم استفاده کنید. صابون‌های حاوی مواد خشن و معطر، پوست را خشک می‌کند و برای جبران رطوبت و چربی از دست‌رفته، منجر به تولید بیش از حد چربی توسط غدد می‌شود.

● از مرطوب‌کننده استفاده کنید

بعد از شستن صورت، از یک مرطوب‌کننده فاقد چربی و غیر کومدوژن‌زا (جوش‌زا) استفاده کنید تا به هیدراته شدن پوست و تعادل چربی بینی کمک کند. مرطوب‌کننده‌هایی را انتخاب کنید که حاوی مواد جذب‌کننده چربی مثل جو دوسر باشد.

● صورت‌تان را لایه‌برداری کنید

پاک‌کننده‌های لایه‌بردار، سلول‌های مرده پوست را حذف و کمک می‌کنند محصولات مراقبت از پوست بهتر جذب شوند. انباشت سلول‌های مرده پوست روی بینی هم ظاهر بینی را خشک‌نشان می‌دهد و هم باعث می‌شود که غدد چربی برای جبران کمبود رطوبت بینی، چربی بیشتری تولید کنند. توصیه می‌شود این لایه‌بردارها را فقط یک بار در هفته استفاده کنید.

● با محصولات حاوی اسید سالیسیلیک با آکنه خدا حافظی کنید

پوست چرب مستعد پدیدار شدن آکنه و جوش روی صورت است. از شوینده‌های صورت و کرم‌های مخصوص حاوی اسید سالیسیلیک استفاده کنید. این ماده هم از آکنه جلوگیری می‌کند و هم چربی پوست بینی را کاهش می‌دهد. ضمن این که اسید سالیسیلیک پوست را لایه‌برداری، سبوم اضافی را رفع و از بسته شدن منافذ هم جلوگیری می‌کند.

● ضد آفتاب‌های غیر کومدوژن‌زا استفاده کنید

برخی ضد آفتاب‌ها حاوی چربی هستند بنابراین منافذ را مسدود می‌کنند و چربی بینی را افزایش می‌دهند. بایک کرم ضد آفتاب غیر کومدوژن‌زا و مناسب برای پوست چرب هم از تجمع چربی روی پوست جلوگیری و هم از پوست در مقابل اشعه خورشید محافظت می‌شود.

● از چسب‌های پاک‌کننده بینی استفاده کنید

این چسب‌ها علاوه بر پاک‌کنندگی منافذ بینی و چربی‌زدایی، سلول‌های مرده پوست را لایه‌برداری و ظاهر براق‌روی بینی را رفع می‌کند.

● صورت را بخور دهید

بخور صورت، منافذ باز و چربی پوست بینی را کاهش می‌دهد. پیش از بخور دادن، صورت‌تان را با آب ولرم بشوید و آرایش قبلی‌پاک کنید. اضافه کردن کمی برگ نعناع یا جای بابونه باعث پاک‌سازی بیشتر منافذ پوست می‌شود.

● پوست‌تان را هیدراته نگه دارید

آبرسانی به پوست و هیدراته نگه داشتن آن می‌تواند از تولید سبوم اضافه جلوگیری کند. با خشکی پوست، غدد چربی برای جبران رطوبت از دست‌رفته، چربی بیشتری تولید می‌کنند. مقدار زیادی آب بنوشید و محصولات آبرسان را روی پوست‌تان اسپری کنید.

● مراقب رژیم غذایی‌تان باشید

رژیم غذایی نامناسب همچون مصرف غذاهای تند، روی پوست تاثیر منفی دارد، بنابراین در استفاده از ادویه‌جات دقت بیشتری کنید.

منابع: lafarrerr, naturalbeautytips

پیش غذا

سوپ کلم، سوپ آنتی‌اکسیدانی



- کلم برگ ریز شده - نصف یک عدد کلم متوسط
- هویج رنده شده متوسط - ۲ عدد
- پیاز رنده شده متوسط - ۲ عدد
- عدس یا دال عدس پخته - ۱ استکان
- جو پرک - ۱ استکان
- فلفل دلمه‌ای - ۱ عدد
- قارچ خرد شده - ۲۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی رنده شده - ۲ عدد
- جعفری خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- زیره - یک قاشق مرباخوری

برقی یا داخل مخلوط کن له کنید یا با جعفری خرد شده سرو یا با لیموی تازه میل کنید.

نکته ۱: کلم منبع منگنز، فیبر رژیمی، کلسیم، منیزیم و بتاسیم است. همچنین حاوی انواع ویتامین از جمله ویتامین K، ویتامین A، ویتامین B6 و ویتامین E است.

نکته ۲: کلم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی چون فلاونوئید، زاکارانتین، لوتئین، کولین و بناکارتن است.

۱- کلم، هویج، پیاز، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای را در آب می‌ریزیم و قابلمه را روی حرارت قرار می‌دهیم تا مواد خوب بپزد.

۲- بعد عدس پخته، جو پرک، قارچ، نمک و فلفل، زردچوبه و یک قاشق زیره را اضافه می‌کنیم و زمان می‌دهیم تا خوب بپزد و لعاب بدهد.

۳- اگر دوست داشتید همه مواد سوپ کلم را با گوشت کوب