



تغذیه

میوه هایی که حتی بیشتر از شیر کلسیم دارد

اگر شما هم جزو افرادی هستید که به دلایلی نمی توانید از شیر و لبنیات استفاده کنید، می توانید منابع گیاهی کلسیم را جایگزین این محصولات و نیاز بدن خود را تامین کنید.

نیاز روزانه به کلسیم اما در طول روز به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز داریم. فقط نوجوانان، خانم های باردار و خانم های یائسه به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در طول روز نیاز دارند.

میوه های حاوی کلسیم میوه، سبزیجات برگ دار و لوبیا نه تنها حاوی کلسیم هستند، بلکه مواد معدنی، ویتامین و مواد شیمیایی فیتوهم در آن ها وجود دارد.

انجیر انجیر منبع خوبی از کلسیم است. فرقی ندارد که انجیر تازه یا انجیر خشک مصرف کنید در هر صورت کلسیم را به بدن شما می رساند. ۸ گرم انجیر خشک ۱۰۷ میلی گرم کلسیم دارد.

پرتقال پرتقال نه تنها منبع خوبی از ویتامین C است، بلکه سرشار از کلسیم است. تقریباً یک عدد پرتقال حدود ۶۵ میلی گرم کلسیم دارد. آب پرتقال تازه کلسیم کمتری دارد.

زره دال زره دال که زرد آلو به صورت خشک، پخته، خام یا تازه استفاده شود. هر ۱۰۰ گرم زره دال در حالت های مختلف بین ۱۳ میلی گرم کلسیم دارد.

بهداشت

ویژگی های ژل پوستی و کاربرد آن

ژل ها به دلیل شفافیت، به سادگی قابل تشخیص اند. ژل معمولاً بدون روغن است و بر پایه آب تهیه می شود. سبک هستند، حالت چسبناک ایجاد نمی کنند و حتی روی پوست خود احساس شان نمی کنید. به دلیل همین ویژگی ها، محصولات تهیه شده بر پایه ژل، برای ماه های گرم سال مناسب اند چرا که قدرت آبرسانی شان زیاد است. ژل ها برای پوست های چرب مناسب اند، چون حاوی موادی مثل هیالورونیک اسیدند که باعث نگه داشتن مولکول های آب در لایه بیرونی پوست می شوند و از ایجاد ظاهر چرب و براق در پوست جلوگیری می کنند.

ژل ها:

- معمولاً زود خشک می شوند.
- برای قسمت هایی از پوست که مو دارد مناسب اند.
- شفاف اند و حاوی اتر های سلولزی یا مخلوط آب و الکل هستند.
- بر اثر تماس با پوست خشک می شوند و لایه ای نازک از دارو های فعال روی پوست به جای می گذارند.

داده تصویری

حساسیت های پاییزی

را به حداقل برسانید

حساسیت های پاییزی

با علایمی مانند آبریزش بینی

و سرفه همراه است و با کرونا

اشتباه گرفته می شود

با دانستن نکاتی می توان

این علایم را کاهش داد

۳- آب فراوان بنوشید.

۴- شست و شوی گلو و بینی با محلول نمک می تواند با کاهش تعداد این عوامل در مخاط حلق و بینی، به کاهش علایم آلرژی منجر شود.

۵- استفاده از ماسک

وقتی از خانه خارج می شوید یا در خانه مشغول استفاده از جارو برقی هستید، باید از ماسک استفاده کنید.

علایم را اشتباه نگیرید

بسیاری از علایم در سرماخوردگی و حساسیت فصلی مشترک هستند، بنا بر این تشخیص این دو عارضه از یکدیگر دشوار است. به همین دلیل، بررسی علایمی که در این دو بیماری مشترک نیست، می تواند مفید باشد. اگر هر کدام از علایم زیر را تجربه کردید، به احتمال زیاد دچار سرماخوردگی (و نه حساسیت فصلی) شده اید.

✓ ضعف و خستگی

✓ احساس درد در کل بدن

✓ سردرد شدید

✓ گلودرد (که متفاوت از خارش گلوئی ناشی از حساسیت است).

✓ یک روش دیگر برای تفاوت قائل شدن بین سرماخوردگی و حساسیت، مدت زمانی است که طول می کشد تا علایم برطرف شود. سرماخوردگی معمولاً خود به خود طی ۷ تا ۱۰ روز برطرف می شود در حالی که حساسیت تا زمانی که درمان شود یا محرک برطرف شود، باقی می ماند.

مهین رمضانی | خبرنگار

سلامت

اغلب وقتی صحبت از حساسیت می شود یاد کرده افشانی گیاهان در بهار می افتیم اما عده ای از افراد هم در فصل پاییز دچار حساسیت می شوند و علایمی را بروز می دهند که ممکن است با علایم بیماری کرونا اشتباه گرفته شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

۵ مهم ترین دلایل حساسیت پاییزی

۱- گرده افشانی پاییزی

این گرده افشانی معمولاً اواخر تابستان شروع می شود. آن طور که مبتلایان به آن می گویند حدود ۷۵ درصد موارد حساسیت در بهار و پاییز مربوط به گرده افشانی گیاهان می شود.

۲- جابه جایی قارچ

با خشک شدن هوا قارچ هایی که روی گیاهان و سطوح مختلف بوده اند سبک و در هوا جابه جا می شوند، این علت هم یکی از دلایل مهم حساسیت های پاییزی است.

علایم حساسیت پاییزی

✓ خارش بینی و چشم

✓ آبریزش از بینی

✓ سرفه

✓ مشکلات ریوی مانند آسم

✓ کهیر پوستی

✓ اسهال

✓ آگزما

✓ جوش

زمان مراجعه به پزشک

علایم حساسیت به این زودی ها دست از سر شما بر نمی دارد و از آن جا که علایم مشابه با بسیاری از بیماری ها از جمله سرماخوردگی و کرونا داردهتر است به پزشک مراجعه کنید.

راهکارهای کنترل حساسیت پاییزی

۱- مصرف منظم دارو

۲- هر زمان که از بیرون به منزل مراجعه می کنید دست های خود را کاملاً شست و شویید

۳- کمتر در معرض موارد حساسیت ز اقرار بگیرید

۴- لباس های بیرون از منزل را داخل منزل نپوشید

نکاتی که باید رعایت کنید

۱- با مشورت پزشک از دستگاه بخور خانگی استفاده کنید.

۲- غذاهای سالم و مقوی مصرف کنید، میوه و سبزیجات تازه را فراموش نکنید.

چاشنی

گوچه خشک شده طعم دار



- گوچه فرنگی نیمه سفت و گوشتی- یک ونیم کیلو گرم
- پودر سبزی معطر (مخلوطی از آویشن، ریحان و...) - یک قاشق غذا خوری
- نمک درشت - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم

لاستیکی و انعطاف پذیر خود را حفظ کند.

۳- گوچه فرنگی ها را با چند حبه سیرو و سبزی معطر خشک، داخل شیشه روغن زیتون بی بو بریزید. بعد از یک روز داخل یخچال قرار دهید و نگهداری کنید. ۴- می توانید گوچه فرنگی ها را با کمی آب لیموی تازه، فلفل و پودر آویشن مخلوط کنید و سپس داخل روغن زیتون بریزید.

فواید گوچه فرنگی خشک شده

گوچه فرنگی خشک شده دارای خاصیت اشتها آوری است، همچنین با مصرف آن خستگی از بین خواهد رفت. گوچه فرنگی خشک شده تقویت کننده قلب و اعصاب، تسکین دهنده دردهای رماتیسمی و مفاصل و درمان کننده نقرس است. لیکوپن موجود در گوچه فرنگی خشک شده در جلوگیری از حملات قلبی بسیار اثر بخش است. همچنین لیکوپن می تواند هورمون سیری بیشتری را در بدن آزاد کند و به همین دلیل برای کسانی که قصد دارند رژیم های سخت بگیرند و وزن کم کنند، پیشنهاد بسیار خوبی است.

پزشکی

نشاسته ذرت، درمان گر خانگی

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

معمولاً وقتی می خواهید سس ها و پودینگ ها را غلیظ کنید یا گوشت را برای مهمانی سرخ کنید، به سراغ جعبه نشاسته ذرت می روید اما این نشاسته که از ذرت آسیاب شده تهیه شده است، مصارفی فراتر از آشپزخانه دارد. در ادامه به بررسی فواید دیگر نشاسته ذرت می پردازیم.

درمان آفتاب سوختگی

لکه های آفتاب سوختگی را می توان با استفاده از نشاسته ذرت درمان کرد. به این ترتیب که نشاسته ذرت را به شکل خمیر سبک درآورید و روی محل آفتاب سوختگی بگذارید. همچنین می توانید قبل از خوابیدن، بین ملافه های خود نشاسته ذرت بپاشید و آن را در جای آفتاب سوختگی بگذارید.

درمان نیش حشرات

خمیر نشاسته می تواند جای نیش حشرات را بهبود بخشد. حدود سه قاشق غذاخوری نشاسته ذرت را با یک قاشق غذاخوری آب سرد مخلوط کنید و آن را به آرامی در محل مدنظر بمالید و بگذارید تا خشک شود. حتی می توانید آن را به مدت یک شب روی محل نیش زدگی بگذارید تا جادوی کار را بیشتر ببینید.

شامپو برای موهای چرب

نشاسته ذرت در جذب روغن بسیار عالی است، اگر موهای چربی دارید استفاده از نشاسته ذرت یک راه حل مناسب برای بین بردن چربی سر است. دو قسمت نشاسته ذرت را با یک قاشق چای خوری جوش شیرین مخلوط کنید. مخلوط را نزدیک ریشه های مو بمالید.

از بین بردن تاول ها

برای این که پای شما تاول نزند باید پاها را خشک نگه دارید اگر بدون جوراب کشش می پوشید احتمال تاول زدن پای شما وجود دارد. برای خشک نگه داشتن پاها و تاول نزدن آن ها می توانید از جادوی نشاسته ذرت استفاده کنید.

دئودورانت طبیعی

شما هم برای جلوگیری از تعریق زیاد از دئودورانت استفاده می کنید؟ اگر می خواهید از مواد شیمیایی استفاده نکنید مقادیر مساوی نشاسته ذرت و جوش شیرین را در کف دست خود مخلوط کنید و با یک برس آرایشی بزرگ آن را به زیر بغل خود بمالید و دیگر عرق نکنید.

بیشتر بدانیم

علت درد پاشنه بعد از ورزش

دویدن، ورزش رایجی است که برخی اوقات می تواند باعث ایجاد درد در پاشنه شود. چند عامل مختلف دیگر هم می تواند منجر به درد پاشنه پا شود. به گزارش هلت لاین، در ادامه اقدامات پیشگیری کننده برای بروز درد پاشنه و درمان های موثر در صورت بروز آن توضیح داده می شود.

علت ها

- ✓ استفاده بیش از حد یا کاهش دامنه حرکتی مچ پا
- ✓ وزن زیاد
- ✓ صافی کف
- ✓ التهاب فاسیای کف پا (فاسیاریات ضخیم کف پا است)
- ✓ علایم

شایع ترین علامت فاسیت پلانتار درد در پاشنه پا و برخی اوقات قوس پا است. این

درد به طور معمول خفیف شروع می شود و افراد اغلب آن را هنگام بیرون آمدن از رختخواب، هنگام صبح و پس از نشستن طولانی مدت احساس می کنند.

چگونه درد پاشنه پا بعد از دویدن

درمان می شود؟

چندین روش برای درمان درد پاشنه پا وجود دارد. در صورت درمان زودهنگام علایم درمان های خانگی موثرتر هستند، از جمله:

- ✓ استراحت کنید
- ✓ از هر گونه فعالیت دیگری که باعث درد می شود برای مدتی فاصله بگیرید.
- ✓ تا زمان فروکش نکردن علایم فعالیت ها را شروع نکنید.
- ✓ برای تسکین درد و افزایش انعطاف پذیری دو تا سه بار در روز به مدت حداقل ۵ دقیقه هر جلسه تمرینات کششی مربوط به پا و ساق را به ملامت انجام دهید.
- ✓ برای کاهش درد و التهاب چند بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه از کیسه یخ روی پاشنه استفاده کنید.
- ✓ یخ را سه یا چهار بار در روز به مدت حدود ۱۵ دقیقه روی پاشنه بمالید.