کاهش خطر بیماری قلبی در کودکان چاق با تغذیه سالم

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: رعایت رژیم غذایی سالم خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی را در کودکانی که دچار اضافه‌وزن هستند، کاهش می‌دهد. نتایج بررسی‌های پزشکان در آمریکا حاکی از این است والدینی که کودک آنها دارای اضافه‌وزن است می‌توانند با رعایت الگوی تغذیه‌ای سالم برای فرزندشان سلامت او را بهبود بخشند، به کاهش وزن کودک خود کمک کنند و همچنین خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی-عروقی را در کودک کاهش دهند. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، کودکان چاق بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا و کلسترول بالا هستند که از عوامل بیماری‌های قلبی-عروقی به حساب می‌آید. همچنین چاقی در بزرگسالان با افزایش خطر ابتلا به چند بیماری جدی از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان همراه است. رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا بر مصرف غذاهای کامل، میوه‌ها و سبزیجات و محدودکردن نمک، گوشت قرمز و غذاهای فرآوری‌شده تاکید دارند./ایسنا

مدیریت آسم

مبتلایان به آسم همین امروز واکسن کووید بزنند

دکتر
شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ
آسم و آلرژی

آسم نوعی بیماری است که در آن مسیرهای تنفسی تنگ و ملتهب شده و موکوس اضافی ترشح می‌کنند. این وضعیت می‌تواند باعث اشکال در تنفس، سرفه، خس‌خس سینه و تنگی‌نفس شود. علائم آسم می‌تواند خفیف یا شدید و از فردی به فرد دیگر کاملا متغیر باشد. این بیماری در برخی افراد، علائم متفاوتی داشته و در برخی افراد می‌تواند مانع انجام فعالیت‌های روزمره شده و حتی به حملات کشنده آسم منجر شود.

با شیوع و عالمگیرشدن کرونا ویروس و درگیری ریوی بیماران مبتلا به کووید-۱۹، خطرات بالقوه‌ای برای بیماران مبتلا به آسم وجود دارد که با ابتلا به کرونا، ویروس می‌تواند مشکلاتی برای این بیماران در پی داشته باشد. با توجه به پیشرفت‌های اخیر در تولید واکسن و ورود واکسن‌های کارآمد برای عموم مردم، لزوم واکسیناسیون برای همه مردم، به‌ویژه بیماران با خطرات بالا از جمله بیماران مبتلا به آسم مورد تاکید است.

متاسفانه برخی افراد ناآگاه و غیرعلمی با بهره‌گیری از ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی سعی در دلسردکردن افراد جامعه در دریافت واکسن داشته و با توجیه‌های غیرمنطقی و غیرعلمی سعی در ممانعت از واکسیناسیون عمومی دارند. لذا به همه افراد به‌خصوص بیماران مبتلا به آسم توصیه می‌کنم که پس از مشورت با پزشک مربوطه و اطمینان از درگیر نشدن فعال با ویروس کرونا، واکسن کووید-۱۹ را تزریق کرده و از تبعات دریافت‌نکردن واکسن خود را مصون نگه دارند.

باید تأکید کنم واکسن‌های موجود در ایران برای بیماران مبتلا به آسم خطری نداشته و قدرت مصونیت و محافظت قابل قبولی دارند. هشدار می‌دهم سلامت خود و اطرافیان‌تان را با اطلاعات نادرست شبکه‌های اجتماعی و کمپین‌های به راه افتاده علیه واکسیناسیون به خطر نیندازید و اگر به اطلاعات کامل و علمی برای آگاهی بیشتر نیاز داشتید از طریق وزارت بهداشت، ستاد کرونا و پزشک مربوطه این اطلاعات را دریافت کنید.

چرا انجمن قلب آمریکا، سالاد شیرازی را جزو خوراکی‌های حافظ سلامت قلب معرفی کرده است؟

تنظیم قلب با سالاد شیرازی!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

باید هیجان‌انگیز باشد خوراکی یا نوشیدنی عادی زندگی مردمی، به قدری خاص و جهانی شود که انجمن علمی مهم و معروفی با ساخت یک کلیپ ویدئویی، مصرف آن را به مردم جهان توصیه کند! این داستان، درباره «سالاد شیرازی» خودمان اتفاق افتاد. بله! همین سالاد شیرازی که یکی از مخلفات عادی سفره‌های ماست. «انجمن قلب آمریکا» (American Heart Association) هفته گذشته با انتشار یک کلیپ مصرف آن را برای حفظ سلامت قلب به مردم جهان توصیه کرد. هفته نخست مهر، هفته جهانی مراقبت از قلب و امروز که آخرین یکشنبه ماه سپتامبر است، «روز جهانی قلب» نامگذاری شده است. این مناسب‌ها و ماجرای انتشار ویدئوی سالاد شیرازی در صفحه انجمن قلب آمریکا باعث شد به بررسی مواد مورد استفاده در تهیه این سالاد بپردازیم تا ببینیم چرا این انجمن، مصرف سالاد شیرازی را برای حفظ سلامت قلب توصیه کرده است.

در ویدئویی که انجمن قلب آمریکا روی صفحه خود در فضای مجازی قرار داد شخصی را در حال خرد کردن خیار، سپس برش‌زدن گوجه‌فرنگی، خردکردن پیاز، خردکردن و اضافه‌کردن نعنای تازه (که البته جعفری به نظر می‌رسد) می‌بینیم. دست آخر هم، آب لیموترش تازه را با روغن زیتون بکر و کمی فلفل سیاه مخلوط کرده و به مواد خردشده در ظرف اضافه و دل بینندگان را حسابی آب می‌کند. نکته اینجاست در همان ابتدا روی فیلم عبارت طرز تهیه سالاد پرشین نقش می‌بندد. حتما این سالاد، با همین مواد اولیه ساده، ویژگی‌هایی جالب توجهی دارد که این انجمن آن را به‌عنوان خوراکی‌ای برای حفظ سلامت قلب معرفی کرده است.

میزان بالای آب خیار مانع از کم‌آبی، بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن به‌ویژه قلب می‌شود. به این دلیل که تامین آب کافی باعث بهبود عملکرد دستگاه گردش خون، قلب، تسهیل گردش خون و در نتیجه اکسیژن‌رسانی بهتر به سلول‌ها می‌شود

باسبز شروع کنید

خیار مورد استفاده در این ویدئو، دو ویژگی مهم دارد؛ نخست این‌که اندازه خیار قلمی نیست و دوم این‌که خیار با پوست استفاده می‌شود. چرا؟

تامین آب: خیار حاوی ۹۶/۷ درصد آب است. هرچه خیار بزرگ‌تر باشد، میزان آب ذخیره شده در آن بیشتر بوده و سهم بیشتری در تامین آب بدن دارد. میزان بالای آب خیار مانع از کم‌آبی، بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن به‌ویژه قلب می‌شود. به این دلیل که تأمین آب کافی باعث بهبود عملکرد دستگاه گردش خون، قلب، تسهیل گردش خون و در نتیجه اکسیژن‌رسانی بهتر به سلول‌ها می‌شود. علاوه بر این‌که باعث حفظ کیفیت پوست و طراوت آن خواهد شد.

تأمین فیبر: خیار، فیبر بالایی دارد. اگر خیار با پوست مصرف شود، مقدار فیبر دریافتی بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است خیار را خوب شسته و برای تهیه سالاد و ماست و خیار آن را با پوست مصرف کنید. فیبر موجود در خیار به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و مانع از ابتلا به یبوست و بواسیر می‌شود.

کالری: هر ۱۰۰ گرم خیار حاوی ۱۵ کیلوکالری انرژی است. به همین دلیل مصرف آن باعث اضافه وزن نشده و به کاهش وزن افرادی که اضافه وزن دارند، کمک می‌کند. کاهش و کنترل وزن به عملکرد قلب کمک می‌کند.

پتاسیم: هر ۱۰۰ گرم خیار حاوی ۱۴۷ میلی‌گرم پتاسیم است و مهم‌تر این‌که فقط ۲ میلی‌گرم سدیم دارد. این تعادل در میزان پتاسیم و سدیم به بهبود عملکرد قلب با تنظیم عملکرد پمپ سدیم-پتاسیم کمک می‌کند.

ویتامین K: هر ۱۰۰ گرم خیار، حاوی ۱۷ میلی‌گرم ویتامین K است. این ویتامین برای انعقاد خون، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از واردآمدن آسیب به سلول‌های مغزی موثر است.

دیگر ویژگی‌ها: خیار سرشار از بتاکاروتن، ویتامین A، زیگزانتین و لوتئین است.

به سرخی برسید

رنگ سرخ گوجه‌فرنگی، زیبایی سالاد است و این رنگ زیبا، نشانه وجود آنتی‌اکسیدان لیکوپن است. همه ماجراهای گوجه‌فرنگی هم زیر سر همین ترکیب است.

قلب: لیکوپن باعث کاهش و کنترل میزان کلسترول بد یا LDL می‌شود. به این ترتیب، فشارخون کنترل شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته قلبی کاهش می‌یابد. ویتامین B، E و فلاونوئیدها از دیگر عوامل حفظ سلامت قلب است. ویتامین C موجود در گوجه‌فرنگی نیز باعث افزایش انعطاف‌پذیری دیواره رگ‌ها، تسهیل گردش خون و جلوگیری از ایجاد لخته خون و سکته قلبی و مغزی می‌شود.

گلبول‌های قرمز: لیکوپن گوجه‌فرنگی مانع التهاب، کاهش میزان کلسترول خون، جلوگیری از ایجاد لخته خون و بهبود کیفیت گلبول‌های قرمز و کاهش خطر ابتلا به سکته قلبی و مغزی می‌شود.

برای روان: گوجه‌فرنگی حاوی ویتامین B است. این ویتامین به آرامش اعصاب کمک می‌کند. روان آرام، از عواملی است که به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

اشک‌های سلامت جاری می‌شوند

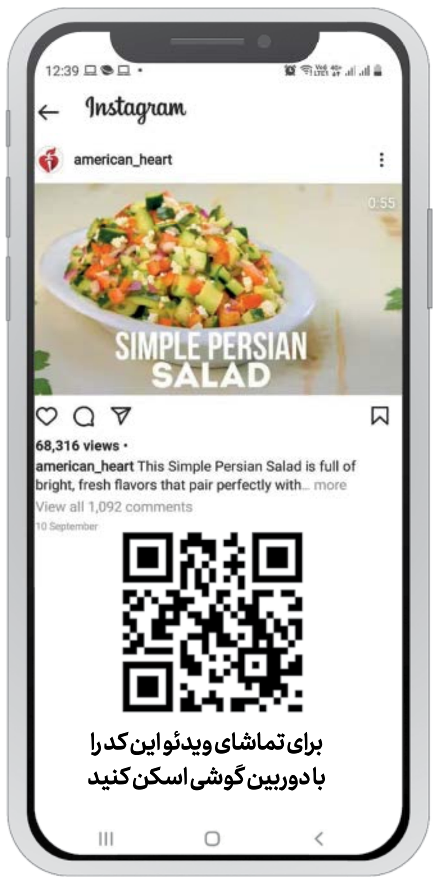
از بین پیازها، ترجیح بر این است از پیاز قرمز استفاده شود. اما همه پیازها با کمی تفاوت، به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

ارگانوسولفور: این ترکیب، همان عاملی است که اشک شما را درآورده و بوی پیاز را در سراسر آشپزخانه منتشر می‌کند. ارگانوسولوفور، خاصیت ضدالتهابی و ضدلخته شدن دارد. به‌همین دلیل مانع ایجاد لخته خون و بروز سکته قلبی و مغزی می‌شود.

کوآرسین: این ترکیب که از گروه فلاونوئیدهاست، در همه پیازها وجود دارد. این ترکیب، رادیکال‌های آزاد بدن را از بین می‌برد. بنابراین خطر آسیب به سلول‌های بدن به‌ویژه سلول‌های خونی، قلب و مغز که حساس هستند، کاهش می‌یابد.

آب: پیاز حاوی مقدار مناسبی آب است؛ بنابراین به تنظیم آب و الکترولیت‌های بدن و کیفیت خون کمک می‌کند.

ویتامین C: این ویتامین نوعی آنتی‌اکسیدان است. از سوی دیگر باعث از بین رفتن چربی تجمع یافته در دیواره رگ‌ها شده و علاوه بر این باعث انعطاف‌پذیری دیواره رگ‌ها می‌شود.



12:39

Instagram

american_heart

0:55

SIMPLE PERSIAN SALAD

68,316 views •

american_heart This Simple Persian Salad is full of bright, fresh flavors that pair perfectly with... more

View all 1,092 comments

10 September

برای تماشای ویدئو این کد را با دوربین گوشی اسکن کنید

این ویژگی‌ها باعث تسهیل گردش خون، مانع لختگی خون و جلوگیری از سکته قلبی می‌شود.

زیر سبیل قلب را چرب کنید!

این روغن از آن روغن‌های معمولی نیست. روغن زیتون حاوی اسید چرب امگا-۳ است. این اسید چرب یکی از بهترین ترکیب‌های ضدالتهابی است. بنابراین خطر التهاب دیواره رگ‌ها، سلول‌های قلب و سلول‌های خونی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر مانع ایجاد لخته خون می‌شود. هرچه روغن زیتون بکرتر باشد، خاصیت ضدالتهابی آن بیشتر بوده و به بهبود فاکتورهای لیپیدی خون مانند کلسترول و LDL می‌شود. الئوکانتال موجود در سه چهارم قاشق غذاخوری (۵۰ میلی‌گرم) در روغن زیتون بکر معادل تاثیر ۱۰ درصد دوز ایبوبروفن در بزرگسالان، خاصیت ضدالتهابی دارد.

حل سودوکو ۳۹۴۱

۶	۷	۸	۲	۳	۱	۹	۵	۴				۳	۷	۱	۲	۴	۹	۶	۸	۵
۲	۵	۳	۴	۶	۹	۷	۸	۱				۹	۴	۸	۱	۶	۵	۳	۲	۷
۴	۱	۹	۷	۵	۸	۶	۲	۳				۲	۶	۵	۸	۷	۳	۹	۱	۴
۸	۲	۵	۶	۱	۳	۴	۷	۹				۶	۲	۴	۵	۹	۸	۷	۳	۱
۹	۴	۶	۵	۲	۷	۳	۱	۸				۵	۳	۹	۶	۱	۷	۸	۴	۲
۱	۳	۷	۹	۸	۴	۵	۶	۲				۸	۱	۷	۳	۲	۴	۵	۶	۹
۳	۶	۲	۱	۹	۵	۸	۴	۷	۲	۶	۵	۱	۹	۳	۷	۸	۲	۴	۵	۶
۵	۸	۴	۳	۷	۲	۱	۹	۶	۸	۷	۳	۴	۵	۲	۹	۳	۶	۱	۷	۸
۷	۹	۱	۸	۴	۶	۲	۳	۵	۹	۱	۴	۷	۸	۶	۴	۵	۱	۲	۹	۳
						۴	۲	۸	۵	۳	۹	۶	۱	۷						
						۵	۶	۱	۷	۸	۲	۹	۳	۴						
						۹	۷	۳	۱	۴	۶	۵	۲	۸						
۷	۶	۹	۵	۲	۱	۳	۸	۴	۶	۵	۱	۲	۷	۹	۱	۳	۴	۵	۶	۸
۲	۸	۱	۳	۶	۴	۷	۵	۹	۴	۲	۸	۳	۶	۱	۸	۲	۵	۴	۹	۷
۳	۴	۵	۷	۸	۹	۶	۱	۲	۳	۹	۷	۸	۴	۵	۷	۹	۶	۳	۱	۲
۱	۲	۶	۸	۵	۳	۴	۹	۷				۷	۵	۲	۴	۸	۱	۹	۳	۶
۴	۵	۳	۲	۹	۷	۸	۶	۱				۱	۸	۶	۳	۷	۹	۲	۵	۴
۸	۹	۷	۴	۱	۶	۲	۳	۵				۴	۹	۳	۶	۵	۲	۷	۸	۱
۶	۳	۲	۱	۴	۵	۹	۷	۸				۹	۳	۴	۲	۱	۸	۶	۷	۵
۹	۱	۴	۶	۷	۸	۵	۲	۳				۵	۲	۸	۹	۶	۷	۱	۴	۳
۵	۷	۸	۹	۳	۲	۱	۴	۶				۶	۱	۷	۵	۴	۳	۸	۲	۹

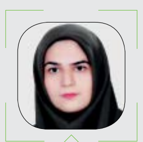
برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۴۲

۷	۶						۳	۸				۱	۹						۷	۴
۵				۲				۴				۵				۷				۶
			۶		۵										۴		۶			
		۹				۴								۷				۸		
	۵			۱			۲						۵			۸			۲	
		۸				۳								۱				۴		
			۳		۹										۹		۲			
۹				۸						۵						۵				۳
۶	۴								۱		۴								۴	۱
								۷				۴								
							۲			۸			۹							
								۸				۵								
۳	۸								۲		۵								۴	۹
۵				۳						۶						۸				۶
			۴		۷										۵		۱			
		۸				۵								۵				۱		
	۷			۵			۸						۶			۴			۸	
		۶				۴								۲				۷		
			۹		۶										۷		۳			
۸				۱				۳				۷				۱				۲
۷	۶						۵	۱				۵	۲						۷	۱

طب سنتی در آینه

اصلاح سوءمزاج رحمی



فاخره بهبهانی

سلامت

در یادداشت هفته گذشته چگونگی تشخیص مزاج رحمی، علائم و نشانه‌های آن را مطرح و به‌طور تقریبی شما را با مزاج رحم آشنا کردیم. اما اگر رحم دچار سوءمزاج باشد، یعنی از حالت مزاج طبیعی خود خارج شود چه علائمی بروز می‌کند و چه اقدامات و تدابیر تغذیه‌ای برای بهبود و اصلاح آن لازم است؟

متخصصان طب سنتی عقیده دارند با رعایت سبک زندگی می‌توان تا حدود زیادی به تعدیل مزاج طبیعی رحم کمک کرد. همان‌گونه که گفتیم مزاج سرد، گرم، خشک یا تر رحم قابل تغییر نیست و تا زمانی که در حد اعتدال باشد باعث بروز اختلالی در فرد نمی‌شود اما اگر از حد اعتدال خارج شود، می‌تواند سبب بروز مشکلات و بیماری شود.

اصلاح گرمی مزاج رحم

معمولا افراد دچار سوءمزاج گرم رحم از سوزش، خارش، حرارت و داغی نواحی تناسلی شکایت دارند. بهترین اقدام برای التیام این مشکل نشستن در جوشانده بنفشه است. همچنین مصرف روزانه مربا یا شربت کم شیرین سیب یا به ملس، سکنجبین، ماءالشعیر طبی، خیار، انار ملس، خورش کدو و آلواسفناج می‌تواند تا حدود زیادی سبب تعدیل مزاج رحم شود.

سوءمزاج سرد رحم

برای رفع سوءمزاج سرد رحم بهترین اقدامات، خواب بهنگام، سحرخیزی و ورزش است. برای رفع این مشکل باید از مواد غذایی با مزاج گرم استفاده کنید. زرده تخم‌مرغ و گوشت کبک و بلدرچین را با ادویه‌هایی مانند دارچین و زنجبیل طبخ و مصرف کنید. مصرف روزانه بادام و انجیر هم گزینه خوبی است. متخصصان برای اصلاح این نوع مزاج رحمی مصرف شربت جلاب را توصیه کرده‌اند. جلاب طبی ترکیبی از زعفران، گلاب و عسل یا شکر است که باعث تقویت و بهبود خون‌رسانی به رحم سرد می‌شود. مالیدن روغن‌های گرم مانند روغن بابونه زیر ناف و استفاده از بادکش زیر نظر متخصص توصیه شده است. بی‌تحرکی، ورزش زیاد، استرس، آمیزش زیاد، آب و هوای سرد و یبوست باعث بروز سردی رحم می‌شود.

اصلاح مزاج رحم تر

از جمله نشانه‌های سوءمزاج رحم تر، عفونت‌های مکرر یا ترشحات زیاد رحمی است. افراد دچار این علائم باید از مواد غذایی با مزاج خشک نظیر فلفل، دارچین، زنجبیل و غذاهای کبابی استفاده و از مصرف مواد غذایی رطوبتی مانند گوجه‌فرنگی، خیار، ماست و دوغ پرهیز کنند. معمولا افراد دچار سوءمزاج تر چاقی بدنی دارند و باید روزانه حداقل ۲۰ دقیقه ورزش کنند. به توصیه متخصصان، نخودآب یکی از بهترین غذاها برای کنترل رطوبت بدن است.

سوءمزاج خشک رحم

بهترین گزینه التیام افراد لاغراندامی که سوءمزاج رحمی خشک دارند و دچار علائمی مانند خشکی واژن می‌شوند استفاده روزانه از سوپ برنج، سوپ جو، شیر، شیربرنج با شیره انگور، شیربادام و روغن مالی بدن با روغن بادام شیرین یا بنفشه است.

بیشتر بدانیم

چرا ساعت ۳ صبح بیدار می‌شوم؟

یاسمین مشرف

دانش

حتما این تجربه را داشته‌اید که ساعت ۳ نیمه‌شب از خواب بیدار شوید و نتوانید دوباره بخوابید. اگر دوباره به خواب نروید، ذهن شما با استرس زیادی درمورد روز سختی که در پیش خواهید داشت دست و پنجه نرم می‌کند. در چنین شرایطی به نظر می‌رسد دوباره به خواب رفتن در آن لحظات، غیرممکن است. کارشناسان می‌گویند بیدارشدن از خواب به خودی خود چیز نگران‌کننده‌ای نیست اما دوباره به خواب نرفتن می‌تواند یک مشکل سلامت تلقی شود.

میشل دروپ، متخصص اختلالات رفتاری در این باره می‌گوید: آنچه شما تجربه می‌کنید نوعی بی‌خوابی است. بسیاری از مشکلات زمینه‌ای مانند دردهای مزمن، آپنه خواب یا رفلکس اسیدی می‌تواند باعث بی‌خوابی شود. به گفته الکساکین، روان‌شناس و متخصص خواب، زمان بیدارشدن شما چه ساعت یک بامداد باشد و چه ساعت ۳ نیمه‌شب، چیز مهمی نیست هرچند ممکن است بتوان به‌طور شگفت‌انگیزی دقیقا آن را پیش‌بینی کرد. او می‌افزاید: ممکن است شما در برهه‌ای از زمان به دلایلی مانند آپنه خواب یا گریه نوزاد در آن ساعت‌ها از خواب بیدارشده باشید و بدن شما به این بیدارشدن عادت کرده و به عبارت دیگر شرطی شده باشد. اگر مشکل بیدارشدن شما از خواب، ناشی از مشکلات سلامت نباشد، چند نکته به شما کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید که عبارتند از:

- به ساعت نگاه نکنید. دیدن ساعت و شمارش دقیقه‌هایی که سپری می‌شوند فقط می‌تواند استرس‌تان را از بیداربودن افزایش دهد و به خواب رفتن دوباره شما راغیرممکن‌تر کند.
- سعی کنید بدن‌تان را آرام کنید. هر گروه عضلانی از انگشتان پا تا پیشانی را پنج ثانیه منقبض و سپس آنها را شل کنید.
- اگر بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نتوانستید دوباره بخوابید از رختخواب بیرون بیایید. دکتر دروپ می‌گوید از «ساعت ذهنی» خود برای تخمین مدت زمان بیداری استفاده کنید. پس از ۲۰ دقیقه بیداری برخیزید و اتاق خواب خود را ترک کنید. او می‌گوید: اگر به خواب نمی‌روید وقت‌تان را در رختخواب صرف نکنید. از آنجا که احتمالا نگران به خواب نرفتن هستید، کم‌کم ذهن شما عادت می‌کند رختخواب را با فعالیت‌های مرتبط با بی‌خوابی مانند نگرانی و تلاش بی‌نتیجه برای به خواب رفتن مرتبط بداند. بیرون‌آمدن از رختخواب از شکل‌گیری چنین ذهنیتی جلوگیری می‌کند.
- یک فعالیت غیرجالب پیدا کنید. یک چیز خسته‌کننده و غیرجالب بخوانید. وقتی احساس خواب‌آلودگی کردید، دوباره به رختخواب بروید.

منبع: health.clevelandclinic.org