تازه‌های سلامت

تاثیرات قهوه بر جنین در دوران بارداری

محققان موسسه ملی بهداشت کودکان و توسعه انسانی آمریکا در مطالعه اخیرشان متوجه شدند مصرف نصف فنجان قهوه در دوران بارداری می‌تواند باعث کوتاه شدن قد فرزند شود. تحقیقات نشان می‌دهد غلظت‌های بالای کافئین و پاراگزانتین مادر با قد کوتاه‌تر فرزند تا سن هشت سالگی، دارای ارتباط معناداری است./ایسنا

آلودگی هوا بر چاقی زنان تاثیر دارد

یک مطالعه جدید در دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد عامل دیگری هم وجود دارد که بر وزن، شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر و چربی بدن زنان تأثیر می‌گذارد و آن هم آلودگی هواست. شین وانگ، سرپرست تیم تحقیق گفت: «زنان در اواخر دهه ۴۰ و اوایل ۵۰ سالگی که در معرض طولانی مدت آلودگی هوا بوده‌اند شاهد افزایش وزن خواهند بود.»/مهر

«خالکوبی» مانع اهدای خون می‌شود؟

مراکز انتقال خون برای اهدا، مقررات و استانداردهایی دارند که به نفع اهداکننده و گیرنده خون است. بر اساس اطلاعیه جدید معافیت از اهدای خون به دلیل انجام تاتو دائمی نیست و افراد با سابقه انجام تاتو (خالکوبی)، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، حجامت، الکترولیز یا زالو درمانی با زالوی غیرپرورشی ۱۲ ماه از اهدای خون معاف هستند./ایرنا

۲ راهکار مهم برای حفظ سلامت دانش‌آموزان در برابر بیماری شایع این روزها

درهم‌شکستن موج آنفلوآنزا در زنگ تغذیه

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

طی دوسال‌ونیم گذشته، رعایت نکته‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک و ضدعفونی کردن و شستن دست‌ها برای جلوگیری از ابتلا به کرونا باعث شد تا آمار ابتلا به آنفلوآنزا کاهش یابد اما امسال، نخستین پاییزی است که آنفلوآنزا با قدرت بازگشته و بسیاری از افراد به‌ویژه کودکان‌ونوجوانان را درگیر یا آنها را به ناقلان این بیماری تبدیل کرده است. شاید مهم‌ترین علت این بازگشت غیرمنتظره، کاهش رعایت نکته‌های بهداشتی است که در طول دو سال همه‌گیری کرونا به شکل سفت‌وسختی وارد زندگی روزمره‌مان شده بود و دلیل دیگر آن بازگشت دانش‌آموزان به مدرسه است. در شرایطی که برای خیلی از ما بزرگسالان هم رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی خسته‌کننده شده، نمی‌توانیم از دانش‌آموزان کم‌سن‌وسال توقع داشته باشیم که این نکات را به‌خوبی در فضای مدرسه رعایت کنند. در آستانه روز دانش‌آموز، به بررسی برخی نکات تغذیه‌ای و نکات تقویت‌کننده سیستم ایمنی، به‌عنوان نخستین و مهم‌ترین سد بدن در مقابل ابتلا به آنفلوآنزا پرداخته‌ایم که رعایت آنها می‌تواند به حفظ سلامت فرشته‌های کوچک‌مان در فصل مدرسه کمک کند.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا از بیماری‌های فصل‌های سرد سال هستند. کودکان‌ونوجوانان به‌طور متوسط، شش تا هشت بار در سال - به‌ویژه در فصل‌های سرد سال - به یکی از این دو بیماری مبتلا می‌شوند. آنچه بدن آنها را در مقابل ابتلا به این بیماری‌ها ایمن می‌کند، تغذیه مناسب و دور بودن از هرگونه استرس و اضطراب است. به این دلیل که تغذیه نامناسب و استرس و اضطراب، باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و آنها را در مقابل ابتلا به بیماری بی‌دفاع می‌کند.

دوپینگ سیستم ایمنی با سیر

سیر، از قدیمی‌ترین سبزی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل تهاجم ویروس‌ها به‌شمار می‌رود.
هر حبه سیر حاوی مقدار قابل‌ملاحظه‌ای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ضدویروس، قارچ و باکتری است. علاوه‌براین‌که داروی طبیعی مفیدی برای درمان التهاب سلول‌هاست. سیر، حاوی ۳۳ نوع ترکیبات حاوی سولفور است. این ترکیب‌ها به‌طور مستقیم باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و خاصیت سم‌زدایی دارند.

راهکار استفاده: استفاده در انواع سس‌های خانگی، ماست، ماست‌وخیار، بورانی اسفناج، انواع خورشت‌ها و سوپ‌ها.
نکته: حرارت واردشده به سیر حداکثر ۱۰۰ درجه و به مدت ۲۰ دقیقه کافی است. بیش از این میزان، ویژگی‌های تغذیه‌ای آن از بین خواهد رفت. بنابراین سیر را در مراحل پایانی پخت غذاها به آن اضافه کنید. مصرف سیر خام بهترین گزینه است.

از چتر سلامتی غافل نشوید

معمولا قارچ از سبزیجات موردعلاقه بچه‌هاست. بنابراین دردسر کمتری بابت خوراندن این خوراکی به آنها دارید. قارچ حاوی ویتامین و موادمعدنی، پلی‌ساکاریدها و بتاگلوکان است. بتاگلوکان عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ترکیب‌های طبیعی ضدویروسی، باکتریایی و قارچی است. علاوه براین‌که آنتی‌اکسیدان بسیار خوبی است. قارچ منبع بسیار سالم و خوب پروتئین گیاهی است.

راهکار استفاده: انواع سوپ‌ها، املت، سالادها (بهتر است کمی تفت داده شده و پس از خنک‌شدن اضافه شود)، دورچین انواع خوراک مانند خوراک مرغ و ماهی، انواع ساندویچ‌ها و پیتزا.
نکته: بعضی از انواع قارچ‌ها مانند قارچ صدفی و پورتوبلا بیش از انواع دیگر قارچ‌ها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کارایی دارند.

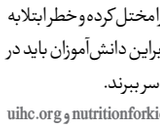
زنگ تنقلات سالم

تنقلات همیشه برای بچه‌ها جذاب هستند اما انتخاب انواع سالم آنها مهم است. انواع دانه‌ها مانند تخم آفتابگردان، تخم کدو و ... به این دلیل که حاوی مقدار مناسبی اسیدچرب امگا ۳ هستند، برای حفظ سلامت کودکان و نوجوانان مفیدند. اسیدچرب امگا ۳ دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و آنتی‌اکسیدان بسیار خوبی است. در بین همه دانه‌ها، تخم‌کدو در صدر ایستاده است. این دانه حاوی مقدار مناسبی ویتامین E و روی است. هردوی این ترکیب‌ها علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث افزایش عملکرد سلول‌های T و گلبول‌های سفید خون می‌شوند. بنابراین مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا به‌ویژه ویروس‌ها افزایش پیدا می‌کند.
راهکار استفاده: استفاده از تخم کدو به‌عنوان تنقلات؛ افزودن مغزکرده آن به ماست و سالاد، انتخاب نان‌های حاوی تخم کدو، مخلوط با دیگر دانه‌ها مانند آفتابگردان به‌عنوان تنقلات.

دکتری به نام سیب

این توصیه را شنیده‌اید که مصرف روزانه یک عدد سیب شما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند؟ باید بگوییم که درست است، اما چرا؟ کوئارسین موجود در پوست سیب، دلیل این توصیه است. این ترکیب ضد التهاب و حساسیت بوده و آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. مصرف روزانه یک عدد سیب با پوست تا ۲۴ درصد خطر ابتلا به آسم را کاهش می‌دهد.
بنابراین خطر درگیری ریه با ویروس آنفلوآنزا کاهش می‌یابد. پلی‌فنل موجود در سیب مانع از بروز تب بالا در زمان ابتلا به بیماری‌های ویروسی می‌شود.
راهکار استفاده: مصرف روزانه یک عدد سیب با پوست، اضافه‌کردن به سالاد، کمپوت سیب خانگی، سیب خشک.
نکته: همه انواع سیب را با پوست مصرف کنید. پوست سیب حاوی فیبر است. بنابراین به عملکرد بهتر دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند.

دوستی با جوی دوسر



از غلات بسیار خوب برای کاهش خطر ابتلا به آنفلوآنزا، جوی دوسر است. مس، آهن، سلنیوم، روی، فیبر و پروتئین، اصلی‌ترین ترکیب‌های موجود در این غله هستند.
راهکار استفاده: همراه با شیر در وعده صبحانه، سوپ و نان تهیه شده از جوی دوسر.

با ترش‌ها سلامت بمانید

منظور از ترش‌ها، مرکبات و دیگر میوه‌های ترش مانند کیوی است. این خوراکی‌ها حاوی ویتامین C است. این ویتامین آنتی‌اکسیدان بسیار خوبی بوده و باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. از دیگر خوراکی‌های حاوی ویتامین C می‌توان به انواع فلفل دلمه‌ای، کلم‌بروکلی، اسفناج و دیگر سبزی‌های پهن‌برگ و سیب‌زمینی اشاره کرد.
راهکار استفاده: میوه‌ها باید روزانه حدقل یک عدد و به‌صورت خام مصرف شوند، آبمیوه طبیعی، بخارپز کردن سبزیجات و استفاده از آنها در دورچین و سالاد.

آرامش، کلید سلامتی است

همیشه و به‌ویژه در دوران بیماری و نقاهت، بیمار باید در آرامش جسمی و روانی کامل باشد. به این دلیل که استرس و اضطراب باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و روند درمان را کند می‌کند. علاوه‌براین‌که قرارگرفتن درمعرض استرس و اضطراب دائمی یا شوک اضطرابی ناگهانی، عملکرد سیستم ایمنی را مختل کرده و خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین دانش‌آموزان باید در منزل و مدرسه در آرامش کامل به سر ببرند.

منابع: nutritionforkids.com.au و uihc.org

ایستگاه سلامتی

فواید نوشیدن شربت خیار و لیمو

- رفع بوی بد دهان و مسیر تنفسی
- بهترین نوشیدنی برای کاهش وزن
- پیشگیری از ابتلا به سرطان
- منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها

طرز تهیه: در یک پارچ آب، دو خیار را حلقه‌حلقه کنید، چند برش‌های لیمو و چند برگ نعنا و در آخر چند تکه کوچک زنجبیل به آن اضافه کنید.

سلامت روان

فشارهای روانی فضای زیادی از مغز ما را اشغال می‌کنند. با کمک گرفتن از افراد با تجربه و متخصص می‌توانیم بار ناشی از فشارهای روانی ناشی از اتفاقات مختلف روزمره را در مغز خود کاهش دهیم و تعادل روانی را در مغزمان برقرار کنیم. تصویر زیر نمایی از وضعیت درگیری ذهنی ما در مواجهه با مشکلات، پیش از کمک گرفتن از درمانگر و پس از آن را به تصویر کشیده است.

نمایه

عادت‌هایی که زندگی را بهتر می‌کنند

لبخند سلامت

چقدر خمیردندان بزنیم؟

فراز سهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

در تبلیغات تلویزیونی و بیلبوردهای تبلیغاتی خمیردندان‌ها همیشه شاهد استفاده یک خط کامل خمیردندان در کل سطح مسواک هستیم اما واقعا چه میزان خمیردندان برای مسواک زدن باید استفاده کنیم؟

براساس توصیه متخصصان دندانپزشکی میزان مناسب خمیردندان برای افراد بالای سه سال به اندازه یک نخود است. دکتر گایو، متخصص دندانپزشکی توضیح می‌دهد: «تبلیغات تجاری به شما دروغ می‌گویند نیازی به استفاده از آن قدر خمیردندان ندارید. این موضوع در مورد کودکان البته متفاوت است. حتی یک نخود خمیردندان هم برای آنها زیاد است.»
اگر فلوراید که از ترکیبات مهم خمیردندان هاست به مقدار زیاد خورده شود، می‌تواند باعث ایجاد نوعی بیماری زیبایی به نام فلوئوروزیس دندانی در دندان‌های در حال رشد شود. پیامدهای زیبایی این بیماری از تغییر رنگ خفیف به صورت لکه‌های زرد و قهوه‌ای تا حفره‌های آشکار در دندان‌ها متغیر است.
با این حال، استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی مهم است. در یک مقاله مروری که در سال ۱۳۹۸، ۹۶ مطالعه که در حدود ۶۰ سال منتشر شده بودند را مورد بررسی قرار داده بود، محققان دریافتند که غلظت مناسب فلوراید به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند. در حالی که استفاده از خمیردندان بدون یا با سطح پایین فلوراید این اثربخشی را نداشته است.
جفری موریس، دندانپزشک زیبایی و ترمیمی در بوکا راتون فلوریدا هم توصیه‌های دکتر گائو را تایید کرد و گفت: «مقدار توصیه شده خمیردندان برای بزرگسالان به اندازه یک نخود روی یک مسواک با سری نرم یا برقی است.»
براساس دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، در مورد کودکان زیر سه سال، فقط یک رد خمیردندان لازم است؛ تقریبا به اندازه یک دانه برنج. این میزان کم به این دلیل توصیه می‌شود که کودکان در فرآیند مسواک زدن به‌صورت ناخودآگاه میزان بیش از حد مجاز فلوراید را نبلعند. برای کودکان همچنین باید به محض رویش اولین دندان در حدود شش ماهگی مسواک زدن شروع شود.
به‌گفته دکتر گائو، استفاده کم خمیردندان می‌تواند به همان اندازه بد باشد که استفاده بیش از حد آن، زیرا دندان‌های شما از مزایای محافظتی کامل فلوراید برخوردار نیستند. دکتر موریس نیز با این اظهارنظر موافق است و می‌گوید: «مشکل استفاده از خمیردندان خیلی کم این است که ممکن است سورفکتانت کافی برای ایجاد حباب‌هایی که به تمیز کردن جرم از سطح دندان کمک می‌کند و همچنین فلوراید کافی برای محافظت از دندان‌ها مصرف نشود.»
نکته دیگری که متخصصان توصیه می‌کنند این است که وقتی دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، باید خمیردندان اضافی را از دهان خارج کنید و دهان خود را با آب نشویید. این به این دلیل است که فلوراید موجود در خمیردندان زمان می‌برد تا روی دندان‌های شما اثر بگذارد.

استفاده از دهانشویه

اگر دوست دارید از دهانشویه به عنوان بخشی از برنامه بهداشت دهان‌تان استفاده کنید، توصیه می‌شود از دهانشویه‌ای استفاده کنید که حاوی فلوراید، در زمانی متفاوت از مسواک‌زدن است، زیرا این کار میزان قرار گرفتن در معرض فلوراید را افزایش می‌دهد.
دکتر گائو پیشنهاد می‌کند: «برای تصمیم‌گیری در مورد این که از کدام نوع دهانشویه استفاده کنید، از دندانپزشک خود مشاوره بگیرید.»
انجمن دندانپزشکی ایالات متحده (ADA) دهانشویه را برای کسانی که می‌خواهند بخش‌هایی از دندان‌ها و محیط دهان که دسترسی به آنها با مسواک سخت است پاکسازی کنند، توصیه می‌کند. این انجمن دهانشویه‌ها را به دو دسته مختلف تقسیم می‌کند: زیبایی و درمانی.
دهانشویه زیبایی بوی بد دهان را موقتا از بین می‌برد و طعم دهان شما را خوشبو می‌کند. دهانشویه‌های درمانی علاوه بر این کارکرد، کارهای دیگری نیز انجام می‌دهد، مانند مبارزه با پلاک، کشتن باکتری‌ها یا مبارزه با بیماری لثه. استفاده از دهانشویه برای کودکان کمتر از شش سال توصیه نمی‌شود.

برگرفته از: health.com

حل سودوکو ۴۲۳۷

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۲۳۸

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

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

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