۵ راهکار جلوگیری از التهابات پوست سر

هفته‌ای ۳۰ نوع سبزیجات و مواد غذایی گیاهی را در برنامه خود وارد کنید

به میزان کافی آب بنوشید

به غذاهایی که ممکن است التهابات‌تان را افزایش دهد، دقت کرده و مصرف‌شان را محدود کنید

از عصاره‌های گیاهی ضدقارچ مانند عصاره رزماری و مرزنگوش استفاده کنید

مصرف غذاهای دارای چربی اشباع را کاهش دهید

در زمستان، دور این خوراکی‌ها را خط بکشید!

نبایدهای بشقاب زمستانی

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

زمستان با همه زیبایی‌ها و ویژگی‌های خاص خودش آغاز شده است. ما معمولا با مواد غذایی‌ای که بهتر است در زمستان مصرف کنیم میوه‌های فصل، سبزیجات و همه غذاهای گرم و مغذی آشنا هستیم اما در مورد غذاهایی که باید از آنها پرهیز کنیم، چطور؟ کارشناسان تغذیه می‌گویند برای سلامت و ایمنی بهتر و داشتن بدنی سالم و قوی که کمتر مستعد ابتلا به عفونت باشد بهتر است از مصرف برخی مواد غذایی در این فصل اجتناب شود. موارد زیر برخی از مواد غذایی است که در زمستان باید از آنها اجتناب کنید.

محصولات لبنی

محصولات لبنی به‌طور طبیعی مخاط‌زا است. این ویژگی ممکن است شما را مستعد خس‌خس سینه و سایر عفونت‌ها کند. بنابراین سعی کنید در زمستان مصرف لبنیات سرد مانند شیر، ماست و کشک را محدود کنید. متخصصان تغذیه می‌گویند افرادی که مستعد سرماخوردگی و سرفه هستند یا مشکلات تنفسی دارند، باید سعی کنند در زمستان از مصرف لبنیات اجتناب کنند زیرا تجمع مخاط بیش از حد می‌تواند منجر به تورم شود. لازم نیست لبنیات را کاملا از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. فقط سعی کنید آنها را در حد اعتدال مصرف کنید.

گوشت و مواد غذایی فرآوری شده

مصرف غذاهای سنگین مانند گوشت در فصل زمستان توصیه نمی‌شود. متخصصان می‌گویند بدن برای هضم این مواد به زمان بیشتری نیاز دارد، بنابراین در فصلی از سال که فعالیت بدنی به خودی خود کم است، مصرف این مواد شما را سست و بی‌حال می‌کند. این شرایط ممکن است به مشکلات گوارشی و افزایش وزن نیز منجر شود. توصیه می‌شود مصرف غذاهای فرآوری شده نیز در هوای سرد به حداقل برسد زیرا این غذاها می‌تواند در برخی افراد ایجاد آلرژی کند. سویدال ترینیدیت، کارشناس ارشد رژیم غذایی می‌گوید: «نشان داده شده که افزودنی‌های غذایی به درجات مختلف واکنش‌های آلرژیک را در افراد تحریک می‌کند.»

سالاد و مواد غذایی خام

به گفته شیلپا آرورا، متخصص تغذیه و پزشک سلامت ماکروبیوتیک، بهتر است از مصرف سالاد و غذای خام بعد از ناهار در زمستان خودداری شود. دلیلش این است که غذاهای سرد باعث افزایش اسیدیته و نفخ می‌شود. از آنجایی که هضم غذا در ظهر به اوج خود می‌رسد، بنابراین فقط در این ساعات از سالادهای فصل و مواد غذایی خام استفاده کنید. کارشناسان معتقدند مصرف خوراکی‌های فصلی اهمیت زیادی دارد. بیشتر مواد غذایی‌ای که در یک فصل خاص رشد می‌کند، به بهبودی و محافظت در برابر بیماری‌هایی که در آن ماه‌ها نسبت به آنها آسیب‌پذیرتر هستیم کمک می‌کند.

مواد غذایی با دمای پایین

مصرف نوشیدنی‌های خنک و غذاهای سرد می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تضعیف و آن را مستعد ابتلا به بیماری‌ها کند. روپالی دوتا، مشاور تغذیه، می‌گوید: «غذاهای با دمای سرد نباید در فصل زمستان مصرف شود، زیرا بدن باید دو برابر بیشتر تلاش کند که آنها را به دمای مورد نظر برساند.»

آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار

در فصل زمستان علاوه بر نوشیدنی‌های خنک، بهتر است مصرف تمام نوشیدنی‌های گازدار، آبمیوه‌ها و سایر نوشیدنی‌های شیرین محدود شود. سطح بالای قند موجود در این مواد منجر به مقاومت بدن به انسولین و در نتیجه کاهش ایمنی بدن می‌شود. شیلپا آرورا می‌گوید: «در زمستان میوه‌های تازه بخورید و از مصرف آبمیوه حتی آبمیوه‌های تازه خودداری کنید.»

قندها

سویدال ترینیدیت، متخصص تغذیه، می‌گوید مصرف زیاد شیرینی‌ها می‌تواند ایمنی بدن را در دماهای پایین مختل کند. به گفته ترینیدیت، قندها التهاب را افزایش و ایمنی را کاهش می‌دهد و شما را مستعد ابتلا به اختلالات تنفسی می‌کند.

منبع: food.ndtv.com

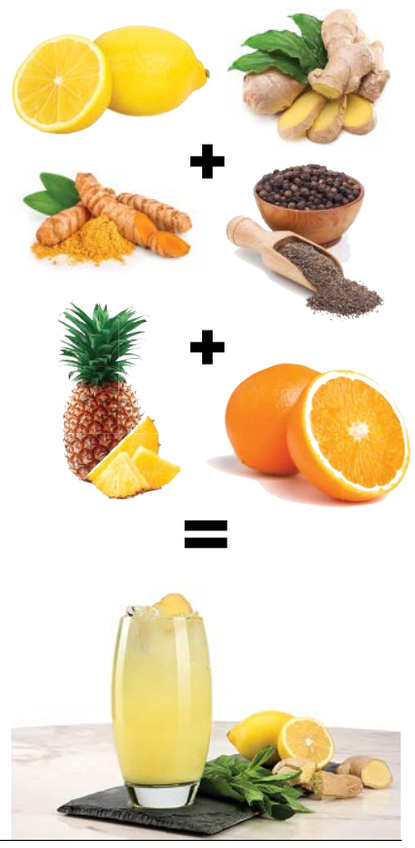
آیا می‌دانستید؟

آیا شیر «ملین» است؟

برخی خانواده‌ها معتقدند که شیر سرد، ملین و شیر گرم یبوست‌آور است. با توجه به این‌که شیر فاقد مواد فیبری است، نمی‌تواند ملین باشد؛ مگر این‌که چربی موجود در انواع شیرهای پرچرب به لینت مزاج کمک کنند. لازم است بدانید شیر تاثیر چندانی در رفع یبوست ندارد و آن دسته از افرادی که با مصرف شیر به دفعات دچار اسهال یا لینت مزاج می‌شوند، بدن‌شان به دلیل کمبود آنزیم لاکتاز، توانایی هضم قند لاکتوز موجود در شیر را ندارد و به همین دلیل با خوردن شیر دچار علائم ناشی از حساسیت به لاکتوز شیر می‌شوند که یکی از این علائم بیرون‌روی مکرر یا اسهال است. همچنین برخی افراد بر این باورند که شیر گرم سبب یبوست می‌شود که این موضوع به تفاوت‌های فردی و زیستی بدن افراد مربوط می‌شود و نمی‌توان گفت که شیر روی همه افراد چنین تاثیری را دارد.

جرعه گوارا

نوشیدن این اسموتی می‌تواند مثل بمبی برای تقویت سیستم ایمنی شما عمل کند. ترکیب زیر سرشار از ویتامین C و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به تقویت هرچه بیشتر سیستم ایمنی کمک کند.



ایستگاه سلامتی

مصرف خانگی قرص برنج ممنوع!

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

آیا تا به حال نام قرص برنج را شنیده‌اید و از میزان سمیت آن باخبرید؟ آیا می‌دانید مصرف خانگی این قرص برای حفظ برنج، غلات و حبوبات، غیرمجاز است و صرفا از آن به‌صورت صنعتی و در سیلوهای غلات و حبوبات آن‌هم تحت کنترل و با تدابیری استفاده می‌شود؟

دکتر نسرین موبدنیا، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد در این رابطه می‌گوید: قرص برنج ترکیبی از فسفیدآلومینیوم یا منیزیم و ترکیبی بسیار سمی است که در فرمولاسیون آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌های کشاورزی استفاده می‌شود و مصرف آن در صنعت تحت مقررات و استاندارد خاص به جهت حفظ منابع غذایی دربرابر خطر آفات صورت گرفته و از این جهت حتی مثبت نیز تلقی می‌شود.

اما برخی افراد از روی بی‌خبری و ناآگاهی قرص برنج را از مراکز غیرمجاز مثل عطاری‌ها خریداری و برای ماندگاری بیشتر و جلوگیری از آفت‌زدگی و حشره‌زدگی برنج، غلات و حبوبات از آن استفاده می‌کنند. بد نیست بدانید این ترکیب در مجاورت رطوبت از خود گاز سمی و خطرناکی به نام فسفین تولید می‌کند که سبب نابودی آفات و حشرات می‌شود که البته تنفس و ورود آن به بدن افراد می‌تواند به مسمومیت و حتی مرگ منجر شود.

طبق آمار اعلام‌شده در ایران، قرص برنج حتی به میزان کم از عوامل مسمومیت‌های خطرناک در کشور معرفی شده است. این سم می‌تواند در هوا به‌تدریج و در مدت کوتاهی اثر مرگبار خود را روی افراد بگذارد. درواقع وقتی برخی خانواده‌ها قرص برنج را لابه‌لای غلات و حبوبات در آشپزخانه منزل می‌گذارد، نمی‌دانند که گاز سمی متصاعدشده از آن به‌تدریج و نامحسوس می‌تواند در هوای خانه پخش شده و به‌خصوص برای کودکان مخاطره‌آمیز باشد. حتی این ترکیب می‌تواند در دانه برنج هم نفوذ و این محصول را سمی و غیرقابل مصرف کند.

در برخی از جست‌وجوهای اینترنتی توصیه شده که برای بی‌خطر کردن قرص برنج آن را داخل نایلونی منفذدار قرار داده یا درون قوطی کبریت گذاشته و داخل گونی برنج قرار دهید اما دکتر موبدنیا می‌گوید: باید بدانید که هیچ‌وقت با چنین ترفندهای غیراستاندارد و غیراصولی نمی‌توان از میزان خطر قرص برنج کاست و نباید خانواده‌ها با جان و سلامت خود بازی کنند. لازم است بدانید این ترکیب سمی برای مصارف خانگی کاملا غیرمجاز و ممنوع است.

این متخصص می‌افزاید: اگر تا به حال از مخاطرات قرص برنج بی‌خبر بوده و هم‌اکنون مطلع شده‌اید و میزانی از قرص برنج در میان غلات یا برنج شما موجود است، بهتر است این ترکیب سمی را از برنج خارج کنید و این محصول را برای ساعاتی در هوای آزاد بالکن قرار دهید و در زمان مصرف، برنج را به دفعات با آب ولرم شست‌وشو دهید.

روش پخت آبکش در حذف این ترکیب سمی مفید است. خوب است بدانید قرص‌هایی با ماده موثره عصاره سیر با کاربردی مشابه قرص برنج که فاقد ترکیبات سمی است و نگرانی خاصی در مورد آن وجود ندارد را می‌توانید از مراکز معتبر خریداری و برای حفظ حبوبات و غلات جایگزین قرص برنج کنید.

بیشتر بدانیم

توصیه‌هایی برای خواب راحت مبتلایان به اوتیسم

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

خواب از جمله الزاماتی است که می‌تواند روح و روان بشر را به آرامش برساند و نداشتن خواب کافی و باکیفیت تمام ابعاد زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان اعلام کرده‌اند داشتن خواب راحت شبانه برای یادگیری و رشد کودکان اهمیت فراوانی دارد؛ از این رو، نداشتن خواب کافی در جوانان و کودکان خلق‌وخو، عملکرد مدرسه، سلامت و رفتار آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای کودکانی که با اختلالات عصبی رشدی مانند اوتیسم و بیش‌فعالی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، داشتن خوابی بی‌کیفیت ممکن است اثراتی شدیدتر به دنبال داشته باشد که نه تنها سلامت روان این کودکان، بلکه سلامت روان والدین و میزان استرس آنها را نیز افزایش دهد.

تقریبا حدود ۸۰ درصد کودکان مبتلا به اوتیسم دچار اختلالات خواب هستند. مشکلات شایع رفتاری که والدین گزارش کرده‌اند؛ اغلب شامل بی‌خوابی آنها، شب‌گردی و بسیار سحرخیز بودن است. چنانچه این اختلالات خواب تحت درمان قرار نگیرد، ممکن است مداوم بوده و مشکلات بیشتری در طول زندگی برای آنها ایجاد کند. تداخلات رفتاری نخستین گام مهم در درمان مشکلات خواب در کودکان به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که استراتژی‌های خواب متناسب با نیازهای کودکان تنظیم می‌شود، مشکلات خواب به طور مؤثرتری در درمان کودکان اوتیسمی عمل خواهدکرد. این روش‌ها همچنین برای تمام خانواده‌هایی که با مشکل خواب کودکان‌شان مشکل دارند، مفید واقع می‌شود. خانواده‌ها با رعایت برخی اصول و نکات می‌توانند کیفیت خواب را در کودکان‌شان بالا ببرند و رفتارهای آنها را تغییر دهند.

فضایی برای آرامش

شما به عنوان پدر و مادر یک کودک مبتلا به اوتیسم بهتر است برای بهبود کیفیت خواب او، زمان مشخصی را برای خوابیدن و از خواب بیدار شدن کودکتان تنظیم کنید. سعی کنید فضا و محیط آرام و امنی را برای خوابیدن او مهیا کنید به طوری که از نظر ساکت و تاریک بودن، تهویه و دمای مناسب اتاق خواب را آماده کرده و هیچ تلویزیون یا صفحه نمایشگری را در اتاق کودک قرار ندهید تا از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کند. مدتی پیش از خوابیدن کودک از دادن غذاهای کافئین‌دار که محرک بوده و باعث هوشیاری او می‌شود، خودداری کنید و تا جایی که می‌توانید از مواجهه او با وسایل الکترونیک و بازی‌های هیجانی بپرهیزید. در طول روز آنها را به انجام فعالیت‌های بدنی تشویق کنید تا خسته شده و راحت‌تر به خواب بروند اما مراقب باشید یک ساعت پیش از خواب ورزش نکنند.

کنار کودک‌تان نخوابید بلکه او را کنترل کنید: برخی کودکان از والدین خود می‌خواهند شب‌ها موقع خواب در اتاق کنارشان بمانند اما والدین باید به گونه‌ای دیگر عمل کنند؛ کودک را در اتاق بگذارید اما به او قول دهید به او سر می‌زنید. سپس در فواصل مرتب در طول شب او را کنترل و سعی کنید به تدریج فاصله زمانی این دفعات را بیشتر کنید.

تنفس صحیح را به او یاد دهید: انجام برخی حرکات تمرینی به کاهش اضطراب کودکان هنگام خواب کمک می‌کند تا راحت‌تر بخوابند. به فرزندتان حرکات آرامبخش ماهیچه‌ها را آموزش دهید. به او یاد دهید آرام دراز کشیده، چشم‌هایش را محکم ببندد و ماهیچه‌های بدنش را هم یکی پس از دیگری آرام و شل کند. همچنین تنفس کنترل‌شده را به کودکان‌تان آموزش دهید تا بتوانند مدت زمان بیشتری این کار را انجام دهند. آنها باید از بینی هوا را تنفس کرده و از دهان هوا را بیرون دهند.

حل سودوکو ۴۲۹۷

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

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

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

۸	۵	۶
۱	۷	۲
۴	۹	۳

۷	۳	۱
۵	۴	۹
۲	۶	۸

۴	۲	۹
۳	۵	۶
۱	۸	۷

۳	۱	۷
۸	۴	۹
۲	۶	۵

۱	۸	۹
۶	۳	۴
۷	۵	۲

۴	۳	۶
۲	۸	۱
۹	۷	۵

۷	۹	۴
۱	۶	۳
۸	۵	۲

۷	۳	۵
۲	۱	۶
۹	۸	۴

۱	۶	۸
۷	۵	۳
۴	۹	۲

۳	۲	۵
۸	۷	۴
۶	۱	۹

سودوکو ۴۲۹۸

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.

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

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