پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

بهترین کار بعد از غذا خوردن چیست؟

افرادی که دچار خستگی هستند یا کسانی که بلافاصله بعد از خوردن غذا می خوابند، بهتر است پس از صرف غذا شروع به قدم زدن کنند. این کار غذا را به درون بخش های پایینی معده هدایت می کند تا گوارش به راحتی انجام شود. در کسانی که دچار هیجان های ذهنی هستند یا ورزش های مفرط انجام می دهند، گوارش آن ها با تأخیر انجام می شود.

هنگامی که اشتها دارید، غذا مصرف کنید و آن را به تأخیر نیندازید زیرا اگر خوردن غذا به تأخیر بیفتد، معده از خلط های زیان آور، پر خواهد شد. وقتی خیلی گرسنه هستید از مصرف بیش از حد مواد غذایی اجتناب کنید. وقتی بعد از گرسنگی در مصرف غذا افراط می کنید به دلیل انسداد کانال هایی که بخارهای خلطی را به مناطق اصلی می برند، دچار آسیب می شوید. وقتی غذا بخورید که اشتهای واقعی دارید. تا معده و روده کوچک از خوراک قبلی پاک نشده است، غذا نخورید.

نشانه های کمبود امگا ۳ چیست؟

خشکی پوست
موی بی جان
ناخن های شکننده
بی خوابی
ضعف تمرکز
خستگی
درد مفاصل

منابع گیاهی امگا ۳: دانه های کتان، روغن ماهی، گردو، ماهی های چرب

بانوان

اگر ۴۰ ساله شده اید، این مطلب را از دست ندهید!

کاهش سوخت و ساز بدن با افزایش سن و تغییر در تعادل هورمون ها، علت ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن بعد از ۴۰ سالگی است. با این حال، رعایت یک رژیم غذایی سالم در این سنین، از بار ابتلا به بسیاری از شرایط پزشکی خطرناک می کاهد. به طور کلی برای مبارزه با بیماری های مزمن، نیاز زنان و مردان با افزایش سن به مصرف سوپرفودها یا غذاهای شگفت انگیز بیشتر می شود.

تمشک: بسیاری از بیماری های گوارشی در زنان بالای ۴۰ سال، مرتبط با کاهش سلامت روده و هضم نشدن مواد غذایی است. کمبود فیبر در رژیم غذایی، یکی از علل بروز این مشکلات است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند روزانه باید ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر از طریق رژیم غذایی وارد بدن شما شود. این در حالی است که مصرف یک فنجان تمشک، بیش از ۸ گرم فیبر به بدن می رساند.

عدس: این ماده غذایی نه تنها به هضم فیبر کمک می کند، بلکه سرشار از مواد مغذی مانند پروتئین و آهن است و میزان قند خون را نیز در محدوده سالم نگه می دارد.

کدو تنبل: تحقیقات موسسه ملی سرطان ایالات متحده نشان داده که کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن در کاهش ابتلا به بسیاری از سرطان ها به ویژه سرطان سینه مفید است. همه سبزیجات قرمز، زرد، بنفش و نارنجی و همچنین سبزیجات حاوی برگ های سبز تیره، غنی از کاروتنوئیدها هستند. هویج نارنجی و کدو تنبل، در واقع ستاره های بتاکاروتن محسوب می شوند.

گوجه فرنگی: بنا بر تحقیقات مجله بین المللی تحقیقات و درمان سرطان، علاوه بر بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان خوراکی به نام لیکوپن نیز در جلوگیری از سرطان نقش مهمی دارد. میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، هندوانه، پاپایا و فلفل قرمز، همگی منابع خوبی از لیکوپن هستند. جالب است بدانید پخت گوجه فرنگی به جذب بیشتر لیکوپن موجود در آن کمک می کند.

تخم کتان: روغن تخم کتان برای کنترل کلسترول بسیار عالی است. اما مهم تر از این ها، دانه های تخم کتان سرشار از امگا ۳ و وجودش در برنامه رژیم غذایی همه ضروری است. با این دانه ها می توانید بیماری قلبی، دیابت، سرطان و التهاب های بدن را کاهش دهید.

منبع: آوای سلامت

توصیه‌های بهداشتی برای حفظ سلامت دانش آموزان

پزشکی

کودکان سرمایه‌های اصلی کشور هستند و از آن جا که ساعات زیادی را در مدرسه به‌سر می‌برند، مدرسه مهم‌ترین نقش را در سلامت آن‌ها ایفا می‌کند.

بنابراین رعایت توصیه‌های بهداشتی که در این مطلب به آن اشاره می‌شود، برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان در مدارس و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر ضروری است. باید برخی اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای جلوگیری از انتقال بیماری و ایجاد خلل در برنامه عادی کار دانش‌آموزان در مدارس، انجام شود.

برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان لازم است به نکات زیر توجه کنید:

۱- دانش‌آموزان باید فرا بگیرند قبل از تغذیه حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.

۲- مدرسه را خانه دوم خود بدانند و آشغال هایشان را در سطل زباله بیندازند.

۳- اگر به بچه‌ها پول می‌دهید به آن‌ها توصیه کنید مواد غذایی مناسبی را تهیه کنید و از دست‌فروشان خرید نکنند. دانش‌آموزان نباید تحت هیچ شرایطی از دست‌فروشان، موادغذایی و انواع تنقلات بخرند و اگر از بوفه مدارس هم مواد غذایی را تهیه می‌کنند، حتماً به تاریخ تولید، انقضا و مجوز ساخت آن از وزارت بهداشت توجه کنند.

۴- به کودک خود یاد بدهید به‌راحتی مشکلاتش را بیان کند؛ به‌طور مثال برای رفتن به توالت خجالت نکشد و به معلم خود بگوید.

۵- نکات بهداشتی رفتن به توالت را برای او تکرار کنید؛ دست شویی رفتن را به تاخیر نیندازد و لباس خود را کثیف نکند.

۶- هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی مدرسه، نکات بهداشتی را رعایت کند و قبل و پس از آن، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.

۷- برای حفظ سلامتی دانش آموزان به آن‌ها بگویید قبل از تغذیه دستان خود را بشویند و از دستمال و لیوان دیگران استفاده نکنند.

۸- اصول درست نشستن و درست ایستادن را به فرزندانتان آموزش دهید تا از بروز بد شکلی‌های اندام در آینده جلوگیری شود.

۹- برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها توصیه کنید هنگام عطسه و سرفه، با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بگیرند.

۱۰- فرهنگ تغذیه‌ای سالم را به او آموزش دهید تا از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مثل پفک خودداری کند و به‌جای آن تنقلاتی مثل مغزهای گیاهی، خشکبار و میوه را به‌عنوان میان‌وعده در اختیار او قرار دهید. حتما صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، صبحانه بخورد تا برای فراگیری درس‌ها انرژی داشته باشد.

۱۱- اگر عادات بدی از قبیل مکیدن انگشت، جویدن ناخن و... دارد، به‌طور غیرمستقیم این عادت را ترک دهید؛ مثلا دست‌های او را بگیرید و نوازش کنید.

۱۲- مراقب باشید که ارتباط نزدیک تعداد زیادی دانش‌آموز در مدرسه باعث انتقال بیماری‌هایی مثل آسم، شپش، سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود.

۱۳- برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها آموزش دهید همیشه مقداری دستمال کاغذی همراه خود داشته باشند.

۱۴- به دانش‌آموزان بیاموزید برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل دوبار در هفته حمام کنند، موهای خود را مرتب نگه دارند، جوراب‌های خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه بروند. برای حفظ سلامت پاها هم از کفش مناسب سن و فصل استفاده کنند.

۱۵- اگر برای حمل کتاب‌های درسی از کوله استفاده می‌کنند، برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله‌هایی که در دو طرف بند دارند، استفاده کنند و وزن کوله را از ۱۰ درصد وزن بدنشان سنگین‌تر نکنند.

منابع: همشهری آنلاین، تصویر زندگی

تمام واکسن‌های کودک خود را به موقع بزنید. اگر کودک تمام واکسن‌هایی که برای او مشخص شده است، به موقع تزریق کند (مثل واکسن سه‌گانه یا سرخک و...)، در برابر بسیاری از بیماری‌ها مصون می‌ماند.

سه شنبه ها

مامان و نی نی

استفاده از لاک ناخن در بارداری

آگاهی از مضرات استفاده از محصولات آرایشی در دوران بارداری باعث نگرانی و ترس از مانیکور در این دوران می شود چون استفاده از این محصولات آرایشی می تواند مادر را در معرض یک یا چند ماده شیمیایی قرار دهد. هیچ پژوهشی در خصوص اثر لاک ناخن بر توانایی تولید مثل بانوانی که با این ماده سر و کار دارند، در دست نیست اما هنگام کار با این محصولات، احتمال استنشاق و مواجهه با اجزای قابل تبخیر (فرّار) آن وجود دارد و نیز ممکن است لاک ناخن خشک شده موقع آماده سازی یا صرف غذا با دست، بلعیده شود.

میزان مواجهه افراد با محصولات ناخن و مواد شیمیایی موجود در آن متفاوت است و به عواملی چون تهویه محیط، دقتی که هنگام مصرف صورت می گیرد و نیز عادت های رفتاری فرد مثل جویدن ناخن بستگی دارد. لاک ناخن و سایر موادی که برای مراقبت از ناخن ها استفاده می شوند، حاوی رنگدانه ها (معمولا به صورت خمیری)، لایه ساز اولیه (لاک با رزین های اصلاحی)، سورفاکتانت، فلوکولانت (لخته ساز) و تینر هستند. علاوه بر این، «سنگ بنای» همه این ها را یک ماده چسبی (کلوئید) محافظ غیر محلول در آب و یک پلاستی سایزر (ماده نرم کننده پلاستیک) برای خمیری کردن رنگدانه ها تشکیل می دهد.

ژلیش ناخن در بارداری

بسیاری از این ترکیبات، دارای حلال های آلی مانند تولوئن، ایزوپروپیل الکل یا اتیلن گلیکول، مونومتیل اتر، رزین هایی مانند رزین فرمالدئید و استرهای فتلات که به عنوان نرم کننده پلاستیک استفاده می شود و نیز حلال های پاک کننده از جمله استون هستند. در خصوص تاثیرات محصولات آرایشی و بهداشتی، تنها یک پژوهش در خارج از کشور انجام شده است. در این تحقیق، متخصصان تایید شده در حوزهٔ آرایش و زیبایی اذعان داشتند که خطر ابتلا به سقط جنین در مادرانی که خدمات ناخن در سالن زیبایی انجام می دهند تا ۶۰ درصد بیش از دیگر کارکنان سالن است.

سلامت

ماسک های ارگانیک باعث شادابی پوست می شود؟

مریم دهقان - ماسک ارگانیک در واقع هر ماسکی است که بتوان آن را با مواد خانگی و طبیعی تهیه کرد؛ این ماسک ها بدون ضرر است و بسیاری از مشکلات پوستی مانند آکنه، خشکی و چربی غیرعادی پوست، لکه، تیرگی و... را درمان می کند. ماسک ارگانیک یا به عبارتی آشناتر، ماسک های خانگی که با میوه ها، سبزیجات یا انواع مواد طبیعی و ارگانیک تهیه می شود، راه چاره مناسب تری برای درمان انواع مشکلات پوستی است. در این مطلب قصد داریم چند ماسک ارگانیک کاربردی را برای رفع مشکلات پوستی به شما معرفی کنیم.

ماسک ارگانیک ضد جوش خانگی

بیشتر ما به ویژه در سنین جوانی، با مشکل جوش صورت مواجه ایم. راهکارهای مختلفی برای درمان این مشکل وجود دارد مثل ماسک جوش شیرین، ماسک سفیده تخم مرغ، ماسک گوجه فرنگی و مواردی از این دست. اما ماسک آب لیمو، عسل و دارچین یکی از بهترین و در عین حال ساده ترین ماسک ها برای درمان سریع جوش صورت است. این ماسک ارگانیک را می توانید با این روش تهیه کنید:

یک قاشق عسل طبیعی

یک قاشق آب لیموی طبیعی

یک قاشق دارچین

دارچین و عسل، هر دو خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. آب لیمو به روشن شدن پوست و پاک سازی آن کمک می کند. اگر می خواهید چربی پوست تان را هم کنترل کنید، به این ترکیب مقداری گلاب یا سرکه سیب بیفزایید تا باعث بسته شدن منافذ پوست صورت هم شود.

برای از بین بردن جوش های صورت، هفته ای دوبار از این ماسک استفاده کنید.

ماسک خانگی برای رفع لکه و خشکی پوست

اگر پوست خشک و حساسی دارید یا به تازگی با لکه های کوچک و بزرگ روی پوست تان مواجه شده اید، ماسک ماست و روغن زیتون را امتحان کنید. این ماسک ارگانیک، یکی از بهترین ماسک ها برای درمان التهاب و قرمزی پوست، خشکی پوست، از بین بردن چین و چروک ها و لکه های صورت است. اگر می خواهید پوستی شاداب و روشن هم داشته باشید با اضافه کردن مقداری سیب زمینی، یک ماسک سیب زمینی و ماست تهیه کنید:

یک قاشق ماست

یک قاشق عصاره سیب زمینی

یک قاشق روغن زیتون

این موادرا به خوبی مخلوط و با یک برس تمیز روی پوست صورت و گردن پخش کنید. اجازه دهید ماسک به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست بماند سپس با آب گرم صورت تان را بشویید. برای داشتن پوست نرم و لطیف، این ماسک ارگانیک را هفته ای دوبار تکرار کنید.

آشپزی من

سوپ نخود مدیترانه

- نخود - ۲ فنجان
- آب مرغ یا سبزیجات - ۴ فنجان
- پیاز خرد شده - یک عدد
- سیر ریز خرد شده - ۲ تا ۳ حبه
- برگ بو - یک عدد بزرگ
- پودر زیره - یک قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان دلخواه
- روغن زیتون - مقداری برای روی سوپ
- سماق - مقداری برای تزیین
- لیموی تازه - ۱ تا ۲ عدد

نخودها را حداقل ۸ ساعت در مقداری آب بخیسانید. حتی می توانید نخودها را یک شب در آب قرار دهید، هر قدر زمان خیساندن نخود بیشتر باشد، زمان پخت آن کمتر خواهد شد. پس از این مدت، نخودها را آب کشی کنید. نخود، آب مرغ، ۲ فنجان آب، پیاز خرد شده، سیر ریز خرد شده، برگ بو، زیره، نمک و فلفل را در قابلمه بریزید. سوپ را به مدت ۲-۳ ساعت روی حرارت بسیار کم قرار دهید تا نخودها آرام آرام بپزد و نرم شود. هر نیم ساعت میزان آب سوپ را بررسی کنید و اگر لازم است مقداری آب به آن اضافه کنید. این سوپ هر قدر آرام تر بپزد، بهتر جا می افتد و خوشمزه تر خواهد شد. بعد از این که نخودها کاملا پختند، برگ بو را خارج کنید و اجازه دهید سوپ کمی سرد شود. سپس مواد سوپ را با گوشت کوب برقی، غذاساز یا مخلوط کن بکوبید و پوره کنید. روی آن را با روغن زیتون، سماق و آب لیموی تازه تزیین کنید.

خواص گیاهان

آشنایی با خواص خردل زرد

روغن خردل در بدن بر خلاف گیرنده های درد عمل می کند. خردل، منبع خوبی از پروتئین، فیبر، ویتامین C و بسیاری از ویتامین های B کمپلکس است. خردل، غنی از مواد معدنی چون پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم است که برای سلامتی اهمیت زیادی دارند. اگر تصادفا سموم مضری را ببلعید، می توانید از آن برای تحریک به تهوع استفاده کنید. اگر از خواص خردل زرد آگاه نیستید وقت آن است که با آن آشنا شوید. شما خردل را چه به صورت دانه های آن مصرف کنید و چه به صورت کامل یا آسیاب شده یا سس، قطعا می توانید از فواید آن بهره مند شوید.

فواید خردل:

۱. تسکین گرفتگی های عضلانی
۲. درمان دردهای بدنی
۳. کاهش حملات آسم

برای تسکین فوری حمله آسم، روغن خردل یکی از بهترین راه حل هایی است که می توانید در خانه از آن کمک بگیرید.