سلامت

تابناک

بهترین راه‌های پیشگیری از گرمازدگی

گرمازدگی چیست؟ گرمازدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن یا وجود هر دو حالت، از کار می‌افتد. درحالت گرمازدگی بدن نمی‌تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن خیلی افزایش می‌یابد که می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد.

علائم گرمازدگی شامل: پوست خشک و داغ - عدم تعریق - پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود می‌شود - تنفس کوتاه و سریع - نبض سریع و ضعیف - افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه - سردرد - گرفتگی عضلات - گشادی مردمک چشم است. همچنین علائم روحی و روانی گرمازدگی شامل: زدن سخنان بی ربط، گیجی، رفتار پرخاشگر، آشفتگی و هیجان، توهم - بی‌حالی، رخوت و بی‌حسی و تشنج است.

دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه و رژیم غذایی با بیان اینکه مصرف آب فراوان برای جلوگیری از بی‌آبی بدن ضروری است، به آنا گفت: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B و C فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها مانند نان سبوس‌دار، سبزیجات تازه و رنگی و میوه‌های مختلف که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند در فصل تابستان ضروری است.

وی با توجه به گرمای هوا و افزایش احتمال گرمازدگی به ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از بروز گرمازدگی پرداخت و گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از بروز گرمازدگی روزانه سبزی و میوه تازه را به صورت یک واحد در ساعات پیش از ظهر و ۲ واحد عصرها مورد استفاده قرار دهند. هر واحد میوه می‌تواند به عنوان مثال شامل ۲ عدد سیب گلاب متوسط، ۴ زردآلو، یک برش ۴۰۰ گرمی هندوانه یا ۳۰۰ گرم طالبی باشد. این متخصص با بیان اینکه افراد بهتر است در بین میوه‌ها انواع آبدار آن مانند هندوانه، خربزه و طالبی را انتخاب کنند، عنوان کرد: همچنین توصیه می‌شود همراه ناهار و شام نیز حداقل یک پیش‌دستی کوچک سالاد صرف شود و از سبزی‌هایی که در مقدار وزن و حجم مشابه دارای آب فراوان‌تری هستند، استفاده کنند. برای مثال مصرف سبزی‌هایی از قبیل کاهو، کرفس، کلم بروکلی، کلم خام، هویج و خیار بیشتر استفاده شود.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید براینکه افراد باید در هوای گرم از مواد غذایی حاوی ویتامین به مقدار فراوان استفاده کنند، گفت: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B و C، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها مانند نان سبوس‌دار، سبزیجات تازه و رنگی و میوه‌های مختلف که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، ضروری است. مصرف غذاهایی مانند خرما، شیرینی و مغز دانه‌های گیاهی که طبع گرم دارند، توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم غذایی با بیان اینکه مصرف آب فراوان برای جلوگیری از بی‌آبی بدن ضروری است، عنوان کرد: استفاده از لبنیات به خصوص شیر، ماست و دوغ در حد مناسب (۳ لیوان در روز) نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

تاثیر ریشه شیرین‌بیان در بهداشت دهان و دندان

مهر- طبق یافته اخیر پژوهشگران برخی ترکیبات شیمیایی ویژه موجود در برخی از گیاهان و سبزیجات مانند ریشه‌شیرین‌بیان مانع از رشد و فعالیت باکتری‌های عامل تشکیل دهنده پلاک‌های دندانی و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. پژوهشگران اسکاتلندی در ادینبورگ دریافتند که مواد طبیعی موجود در گیاهان موسوم به «ترنس کالکون» می‌توانند از فعالیت باکتری‌های تشکیل دهنده جرم‌های دندانی که اسید تولید کرده و سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند، جلوگیری کنند. بر اساس این مطالعات، یکی از گیاهان حاوی این ماده، ریشه شیرین‌بیان است؛ در این مواد گیاهی نوعی آنزیم وجود دارد که از رشد و پیشرفت و گسترش باکتری‌ها در محیط داخل دندان پیشگیری کرده و به این باکتری‌ها اجازه متصل شدن به دندان‌ها را نمی‌دهد. به این ترتیب این باکتری‌ها در محیط دهان رشد نکرده و در پایه دندان‌ها مجتمع نخواهند شد و به تبع آن از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری می‌شود. محققان معتقدند این کشف شگفت‌انگیز نشان‌دهنده پتانسیل بالای این گروه از مواد طبیعی موجود در غذاهاست که نقشی مهم در فناوری‌های بهداشتی ایفا می‌کنند.

آشنایی با خواص موز

این میوه حاوی پتاسیم فراوان است که در کاهش سطح فشار خون، تصلب شرایین و سکته مغزی نقش شایانی دارد. مطالعات نشان می‌دهد اسید آمینه تریپتوفان موز در پیشگیری از بروز سرطان بسیار موثر است. دکتر یعقوب قنواتی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: اسید آمینه تریپتوفان موجود در موز، ضمن کاهش افسردگی و بهبود خلق و خو در کاهش سطح استرس و بروز بیماری‌هایی مثل سرطان بسیار موثر است.

این متخصص افزود: مطالعات جدید نشان داده احتمال ابتلا به سرطان کلیه تا حد زیادی با مصرف مکرر سبزیجات و میوه‌ها به ویژه موز کاهش می‌یابد. زنانی که ۶ - ۴ بار در هفته موز می‌خورند تا ۵۰درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری مذکور قرار می‌گیرند. منیزیم و اسید فولیک موز موجب رشد بافت‌های بدن، توازن املاح و مایعات و تقویت ماهیچه‌های قلب می‌شوند. همچنین این میوه سرشار از مواد نشاسته و قندی است که موجب آرامش می‌شود و توصیه شده زنان باردار و بیماران در دوره نقاهت، هفته‌ای ۶ موز مصرف کنند.

پنج درس تغذیه‌ای که باید بدانند

یک رژیم غذایی مناسب برای بعد از ماه رمضان

ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای پاکسازی بدن، دفع سموم و کاهش وزن بدن روزه‌داران است. در این ماه اندام‌های مختلف بدن به‌ویژه دستگاه گوارش در شرایط استراحت و سم‌زدایی قرار می‌گیرد. اما متخصصان تغذیه می‌گویند که پس از یک ماه روزه‌داری باید برای حفظ نتایج به دست آمده، از الگوی سالمی برای تغذیه پیروی شود. غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در گفت‌وگویی با بیان اینکه یک الگوی تغذیه‌ای خوب، سالم و مغذی ویژگی یا اصل مهم کفایت، تعادل، کنترل کالری، میانه‌روی و تنوع را داراست، افزود: با توجه به اینکه در ماه رمضان فرصت استراحت بیشتری به دستگاه گوارش داده شده است، بنابراین بهتر است در روزهای اول پس از پایان ماه رمضان از خوردن حجم زیاد مواد غذایی خودداری شود.

درس اول: منظم غذا بخورید

اسلامیان با بیان اینکه دریافت وعده‌های غذایی در یک ساعت منظم یکی از مهم‌ترین درس‌هایی است که ماه مبارک رمضان به روزه‌داران داد، اضافه کرد: انتخاب یک بازه زمانی مشخص برای خوردن وعده‌های غذایی فواید گوناگونی برای سلامتی افراد دارد. یکی از مهم‌ترین این فواید، ذخیره انرژی در طول روز است. غذا خوردن نامنظم و حذف برخی از وعده‌های غذایی باعث می‌شود بدن در طول روز با کمبود انرژی مواجه شود.

وی افزود: خوردن به موقع غذا قند خون را در حالت تعادل حفظ می‌کند و از ضعف‌های ناشی از گرسنگی پیشگیری می‌کند. البته داشتن یک برنامه غذایی مشخص از ریزه‌خواری‌های غیرضروری نیز جلوگیری می‌کند. خوردن ۳ وعده غذایی یک عادت فرهنگی ایرانیان است. خوردن وعده‌های غذایی کوچک و منظم شانس جذب کامل مواد مغذی را به سیستم گوارشی می‌دهد. وقتی چهار یا پنج بار در روز غذاهای کوچک می‌خورید، در طول روز جریانی یکنواخت از مواد مغذی، قند خون و انرژی را به بدن خود می‌فرستید.

این متخصص توصیه کرد: علاوه بر سه وعده غذایی، حداقل دو میان وعده سالم حاوی میوه‌ها و سبزی‌های تازه دریافت شود. میوه‌ها و سبزی‌های تازه از منابع غذایی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که برای حفظ سلامتی بسیار ضروری است. بر اساس قانون دوم ترمودینامیک علم فیزیک، انرژی خود به خود به وجود نمی‌آید و خود به خود نیز از بین نمی‌رود بلکه از شکلی به شکل دیگری تبدیل می‌شود. بنابراین زمانی که غذایی بیش از نیاز بدن مصرف شود، بدن راهی جز تبدیل آن به چربی ندارد. زمانی که وعده غذایی اصلی (صبحانه) حذف شود یا با تصور کاهش وزن، شام نیز خورده نشود اما در مقابل، ناهار پرحجم و پرکالری مصرف شود، بخشی از عضلات مانند عضلات سرشانه‌ها برای تامین انرژی تحلیل می‌رود و در مقابل چاقی شکمی به وجود می‌آید.

درس دوم: نوشیدن مایعات به میزان کافی

اسلامیان با بیان اینکه نوشیدن آب به میزان کافی بسیار ضروری است گفت: در ماه رمضان روزه‌داران برای جلوگیری از کم‌آبی، در فاصله افطار تا سحر آب نوشیدند که در غلبه بر تشنگی در طول روز نقش به‌سزایی دارد. نوشیدن زیاد آب به دفع سموم بدن کمک می‌کند و حتی موجب بهبود سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود.

وی ادامه داد: مایعات به کاهش خستگی، تولید ادرار و کاهش دمای بدن کمک می‌کند. اما چای، مایعات پرنمک (دوغ) و نوشیدنی‌های کافئین‌دار منجر به دفع آب بدن می‌شود و نباید تصور شود که با نوشیدن چای آب بدن تامین می‌شود. در عین حال مصرف زیاد پروتئین‌های حیوانی منجر به دفع قابل‌توجهی از آب بدن می‌شود زیرا برای دفع متابولیت‌های سمی (اوره) که نباید در بدن تجمع یابد، مقدار زیادی آب لازم است.

درس سوم: پیروی از الگوهای سالم غذایی سنتی

متخصص تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی با اشاره اینکه یکی از الگوهای سالم ماه رمضان مصرف غذاهای سنتی و خانگی مانند انواع آش‌ها و سوپ‌هاست گفت: تداوم این غذاها در سایر روزهای سال با رعایت میزان چربی و مقدار دریافتی می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کند. استفاده از رشته از گروه نان و غلات، حبوبات و گاهی آب گوشت از گروه گوشت و جانشین‌ها، سبزی‌های تازه و متنوع بسته به منطقه‌ای که آش در آن طبخ می‌شود و بالاخره کشک یا ماستی که به آن اضافه می‌شود، مجموعه کاملی از گروه‌های غذایی تشکیل می‌دهد. مصرف خشکبار و دم‌نوش‌های گیاهی نیز یکی دیگر از عادات صحیح این ماه است که دارای خواص حفاظتی از دستگاه گوارش، مقابله با پرفشاری خون، خواص ضد باکتریایی و ضد توموری است.

درس چهارم: گنجاندن لبنیات در وعده‌های غذایی

متخصص تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی، گنجاندن لبنیات در وعده‌های غذایی را بسیار ضروری دانست و گفت: بسیاری از افراد در ماه رمضان، عادت کرده‌اند با یک لیوان شیر افطار کنند. بهتر است پس از پایان یافتن این ماه نیز مصرف شیر را در وعده صبحانه ادامه دهند و از ماست و دوغ خانگی کم‌نمک نیز در وعده‌های غذایی ناهار و شام استفاده کنند در واقع مصرف حداقل دو واحد لبنیات کم‌چرب به صورت روزانه توصیه می‌شود.

درس پنجم: اصلاح عادات رفتاری و غذایی نامناسب

اسلامیان با بیان اینکه در ماه مبارک رمضان برخی از عادت‌های زندگی و حتی الگوهای تغذیه‌ای افراد تغییر می‌کند گفت: بسیاری از افراد در این ماه سیگار کشیدن را کنار می‌گذارند، کمتر نوشابه می‌خورند یا مصرف لبنیات را افزایش می‌دهند که بهتر است این رفتارهای مثبت در روزهای پس از پایان ماه مبارک رمضان هم ادامه داشته باشد. وی یادآور شد: اصلاح عادات رفتاری و غذایی نامناسب مانند عدم تحرک، حذف وعده‌های غذایی، دریافت غذاهای پرچرب و پرکالری، عدم دریافت فیبرها (میوه‌ها و سبزی‌های تازه)، مصرف غذاهای کنسروی و فرآوری شده، دریافت فست‌فودها و غیره به منظور دستیابی به وزن سالم و سلامتی الزامی است. به منظور جلوگیری از افزایش وزن پس از ماه رمضان، بهتر است از روز عید، ورزش‌های هوازی را به مدت ۳۰ دقیقه در خانه آغاز کنید. برخی از افراد به دلیل کاهش تحرک، حذف وعده سحری و افراط در دریافت غذاهای حجیم، شیرین و پرچرب در زمان افطار در طول ماه رمضان افزایش وزن پیدا می‌کنند که البته استفاده از الگوی غذایی مناسب با افزایش فعالیت بدنی به این افراد توصیه می‌شود.

پنجره

تاثیر رنگ سفره بر هضم و جذب غذا

تسنیم- مهرداد میرکریمی متخصص طب سنتی درباره نقش سفره بر هضم و جذب غذا اظهار کرد: در طب سنتی بهتر است که یک نوع غذا بر سر سفره باشد. همچنین طب سنتی بر تنوع غذایی تاکید زیاد دارد ولی بهتر است که در هر زمان که می‌خواهید غذا مصرف کنید فقط یک نوع غذا مصرف کنید که در هضم و جذب غذا اختلالی بروز پیدا نکند. علاوه بر این می‌بایست دقت کنید که سفره زیبا با رنگ موافق مزاج افراد به هضم و جذب غذا کمک می‌کند.

به گفته وی، علاوه بر رنگ غذا، رنگ سفره نیز در سیستم گوارش تاثیر دارد و در هضم غذا موثر است. به عنوان مثال سفره آبی رنگ اشتها را کم می‌کند، غذاهایی به رنگ قرمز اشتها را برمی‌انگیزد، افراد میل کمتری به مصرف سوپ‌های سفید دارند و بنابراین بهتر است با امثال زعفران خوش رنگشان کرد و... . پس رنگ غذا و تزئینات سفره را جدی بگیرید.

تاثیر «اِمگا۳» در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه کودکان

مهر- تحقیقات جدید پژوهشگران به اهمیت رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب اِمگا ۳، برای داشتن یک زندگی سالم تاکید می‌کند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اِمگا ۳ می‌تواند بر فعالیت‌های اجتماعی کودکان موثر باشد و یک کودک ضداجتماع را به یک فعال اجتماعی تبدیل سازد و همچنین مصرف اسیدهای چرب اِمگا ۳ که معمولا در روغن ماهی دیده می‌شود، باعث کاهش مشکلات رفتاری ضداجتماعی و پرخاشگرانه کودکان خواهد شد.

پژوهش‌ها نشان دادند که در گروه اول مصرف‌کننده امگا ۳، پس از یک سال بهبود قابل توجهی در رفتارهای برون‌گرایانه و درون‌گرایانه‌شان مشاهده شده به‌طوری که ۴۲درصد بهبود در رفتارهای برون‌گرایانه و ۶۲درصد بهبود در رفتارهای درون‌گرایانه آن‌ها به وجود آمد. گفتنی است ماهی‌های روغنی آب‌های سرد مانند قزل‌آلا، شاه‌ماهی و ساردین نیز سرشار از اسیدهای چرب اِمگا ۳ هستند.

«واکسن مرفین» کارکرد پیشگیری ندارد

ایسنا- رسول دیناروند، رئیس سازمان غذا دارو با بیان اینکه این محصول فقط یک فرآورده است نه سه فرآورده، گفت: این فرآورده یک آنتی‌بادی بر علیه مرفین تولید می‌کند که امکان جذب آن را در گیرنده‌ها از بین می‌برد و حالت پیشگیرانه ندارد. این محصول یک فرآورده تحقیقاتی است و ادعا می‌شود که تزریق آن بر علیه مرفین آنتی بادی تولید و از اتصال مرفین به گیرنده مرفین جلوگیری می‌کند. اما اینکه آیا این فرآورده می‌تواند به عنوان پیشگیری یا جهت درمان اعتیاد استفاده شود یا خیر، نیاز به ارزیابی دارد.

وی افزود: این محصول فرآورده‌ای نیست که مردم گمان کنند با تزریق آن تمایلشان به اعتیاد از بین می‌رود یا در صورت استفاده از مواد مخدر و تزریق آن، تاثیر مواد مخدر از بین می‌رود. از نظر تئوریک احتمال اینکه چنین فرآورده‌ای موفق شود زیاد نیست، زیرا آنتی‌بادی تولید شده ممکن است فقط به میزانی مرفین را خنثی کند.