چرا در روزهای کرونایی به مصرف مواد غذایی شیرین تمایل پیدا می‌کنیم؟

تغییر سبک زندگی و برخی رفتارها در روزهای کرونایی، میل به خوردن مواد غذایی شیرین را در افراد افزایش داده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شیوع ویروس کرونا باعث ایجاد تغییرات زیادی در سبک زندگی و رفتارهای همه افراد شده است. بی تحرکی و قرنطینه خانگی، بسیاری از عادت‌های غذایی را به چالش کشانده و تغییر داده است. یکی از مشکلات پیش آمده، تمایل بسیاری افراد به مصرف مواد شیرین در روزهای قرنطینه بوده که با توجه به کاهش تحرک و فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند برای آن‌ها مشکل ساز شود.

بی‌تحرکی و کاهش فعالیت موجب می‌شود فرد خواب عمیقی نداشته و اصطلاحا «بد خواب» شود. خواب زدگی میل به مصرف کربوهیدرات‌ها و مواد غذایی شیرین را در فرد افزایش می‌دهد.

اندوکانابینوئید، سیستمی در بدن است با مسئولیت کنترل حالت‌های روحی و افسردگی، کنترل متابولیسم بدن و اشتها و پاسخ به استرس هنگام خواب است. هنگامی که دچار کم خوابی می‌شوید، اندوکانابینوئید به درستی عمل نکرده و باعث بهم خوردن متابولیسم و افزایش اشتها می‌شود. در نتیجه ناخواسته به مصرف مواد غذایی پر نشاسته، چرب و شیرین تمایل پیدا می‌کنید.

مضرات کم خوابی

هر فرد بالغ، نیاز به هفت ساعت خواب باکیفیت در طول شبانه روز دارد. خواب با کیفیت، خوابی است که به مرحله عمیق رسیده و مغز و بدن در آرامترین حالت ممکن قرار بگیرند. خواب عمیق سوخت و ساز بدن را افزایش داده و موجب تقویت حافظه می‌شود. همچنین هورمون‌های رشد هنگام خواب ترشح می‌شوند.

در صورتی که فرد دچار کم خوابی شود، انرژی لازم برای بدن او تامین نمی‌شود، سلول‌های بدن بازسازی نشده و سیستم ایمنی بدن او تضعیف می‌شود. همچنین احتمال ابتلا به آلزایمر، بیماری‌های قلبی و عروقی سکته مغزی و دیابت در این افراد افزایش می‌یابد.

بر اساس نتایجی که از یک تحقیق در شیکاگو به دست آمد، متخصصان عصب شناسی متوجه شدند هنگامی که فرد خواب با کیفیت و کافی ندارد، بدنش به مصرف غذاهای شیرین، شور و انواع کربوهیدرات‌ها تمایل پیدا کرده و به مصرف مواد غذایی ناسالم می‌پردازد.

استرس کرونا، بی خوابی و خواب بی کیفیت را در افراد افزایش داده است.

همچنین کم تحرکی باعث بهم خوردن نظم خواب افراد شده و خواب به مرحله عمیق نمی‌رسد؛ بنابراین با توجه به دلایل گفته شده، اشتهای فرد افزایش یافته و میل به مصرف مواد شیرین در روزهای شیوع کرونا افزایش می‌یابد.

برای مقابله با این تمایل چه کنیم؟

سعی کنید از به هم خوردن ساعت خوابتان پیشگیری کرده و زمان منظمی را به خوابیدن اختصاص دهید. پس از مدتی این اقدام در مغز به صورت یک فرمان درآمده و ساعت خواب تنظیم می‌شود.

در صورت امکان، روزانه ساعاتی را در محیط خارج از خانه با رعایت نکات بهداشتی، پیاده روی کنید تا حداقل تحرک لازم برای خستگی و داشتن خواب باکیفیت را داشته باشید.

ساعاتی از روز را به ورزش کردن اختصاص دهید. ورزش به داشتن خواب باکیفیت کمک می کند.

تا دو ساعت قبل از خواب، نوشیدنی‌های کافئین دار مصرف نکرده و از دمنوش‌های گیاهی استفاده کنید.

مطالعه کردن و دوش آب گرم نیز به داشتن خواب عمیق کمک می‌کند.هنگام خواب به صفحه گوشی تبلت و تلویزیون نگاه نکنید. مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات ها، نشاسته و مواد شیرین سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و مقاومت در برابر ویروس کرونا را کاهش می‌دهد؛ بنابراین در صورتی که به مصرف این مواد تمایل زیادی دارید، سعی کنید در سریعترین زمان ممکن خود را درمان کنید. اگر هیچ کدام از راه‌های گفته شده موثر نبوده و استرس شما کاهش پیدا نکرد، با یک روانشناس در این زمینه مشورت کنید.

کارشناس تغذیه عنوان کرد:

وعده شام در ماه رمضان چگونه باشد

کارشناس تغذیه وزارت بهداشت، در مورد اهمیت وعده شام در ایام روزه داری، توضیحاتی ارائه داد.

پریسا ترابی، در گفتگو با مهر، گفت: شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی مهم در روزه داری، باید مورد توجه قرار بگیرد.

وی افزود: بهتر است هموطنان روزه دار یک ساعت پس از افطار بسیار ساده و سبک، شام بخورند.این کارشناس تغذیه با اشاره به اهمیت شام در ایام روزه داری، گفت: در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات یا برنج، به شکل پلو و خورش کوکوها، کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

ترابی تاکید کرد: غذایی که در وعده شام می‌خورید، باید کم‌چرب و کم نمک باشد. وی افزود: پس از شام و قبل از خواب مصرف میوه برای سیستم ایمنی و جبران کم آبی بدن توصیه می‌شود. ترابی، برای جلوگیری از عطش در ساعات روزه داری، گفت: در وعده شام به جای نوشیدنی‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی بهتر است از آب آشامیدنی سالم، دوغ، نوشیدنی‌های سنتی و شربت‌های خانگی استفاده کرد.

مدیر مجموعه مدد دانشگاه علوم پزشکی ایران:

توصیه های دارویی ماه رمضان به بیماران

هشدار به دیابتی ها

مدیر مجموعه مدد دانشگاه علوم پزشکی ایران، در ارتباط با مصرف داروها در ماه مبارک رمضان، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، مهران ولایی، چگونگی مصرف داروها در ماه مبارک رمضان را یکی از نگرانی‌های بیماران عنوان کرد و گفت: در ماه رمضان تغییرات بسیار زیادی در بدن رخ می‌دهد که این امر می‌تواند وضعیت بیماری و دارو درمانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

وی افزود: بنابراین بیمارانی که مجاز به روزه داری هستند و همزمان به مصرف داروها نیاز دارند باید توصیه‌هایی را رعایت کنند. به عنوان نمونه مادران باردار، شیرده و بیماران مبتلا به دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی و اختلالات کلیوی باید پیش از اقدام به روزه داری با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت کنند.

مدیر مجموعه مدد دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به مصرف کافی آب و مایعات، گفت: در فاصله بین افطار تا سحر باید به میزان کافی آب و مایعات مصرف کرد. این اقدام ضمن تأمین نیاز بدن روزه داران به مایعات، شرایط لازم را برای دفع مناسب داروها و متابولیت های آنها از بدن فراهم خواهد کرد.

ولایی تاکید کرد: عدم رعایت این اصول می‌تواند منجر به عدم کارایی دارو، عدم دستیابی به اثرات درمانی، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

وی ادامه داد: بیمارانی که انسولین مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود تا قبل از اقدام به روزه داری با پزشک معالج خود حتماً مشورت کنند. نیاز به تنظیم و کنترل مرتب قند خون برای همه مبتلایان به دیابت بسیار اهمیت دارد.

ولایی گفت: بیمار و خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده در ایام روزه‌داری مورد مشاوره قرار گیرند و همچنین در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه گیری قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک آموزش لازم را دریافت کنند. به علاوه روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل به همراه بیمار آموزش داده شود.

مدیر مجموعه مدد دانشگاه علوم پزشکی ایران، افزود: با توجه به اهمیت زیاد خطر تغییر دوز دارو در بیماران انسدادی ریوی (COPD) و صرع در ایام روزه داری، پزشکان و داروسازان باید به این بیماران در رابطه با قطع دارو و بازگشت حملات تشنجی در مبتلایان به صرع، مشاوره دقیق بدهند. همچنین باید توصیه‌های لازم به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند، ارائه شود.

ولایی، درباره داروهای با خاصیت ادرارآور (مدر)، گفت: بیماران برای جلوگیری از دست رفتن آب بدن باید با نظر و مشورت پزشک معالج اقدام به کاهش دوز این داروها کنند.

جهت درمان برخی عفونت‌ها در فرد روزه دار، پزشک معالج می‌تواند اقدام به تجویز آنتی بیوتیک هایی کند که به جای چند بار مصرف طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شود.

وی افزود: برخی داروها در تداخل با غذا می‌تواند موجب کاهش، افزایش یا تأخیر در رسیدن دارو به غلظت مناسب آن در خون شود، بنابراین درباره این داروها نیز مشورت با داروساز امری ضروری و مفید است.

سازمان جهانی بهداشت هشدار داد:

شایع‌ترین کم خونی در همه گروه‌های سنی خانم‌ها و آقایان

سازمان جهانی بهداشت، خطرات کم خونی را بیشتر متوجه کودکان، زنان باردار و زنان در دوران سیکل قاعدگی دانست.

به گزارش مهر، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: فقر آهن شایع‌ترین کم خونی در همه گروه‌های سنی بین خانم‌ها و آقایان است.

در تحقیقات سازمان جهانی بهداشت آمده است: علائم و نشانه‌های کم خونی ضعف خستگی، کاهش استقامت، دشواری در تمرکز دست و پاهای سرد، رنگ پریدگی، تنگی نفس تپش قلب و ریزش مو است.تأخیر در تکامل و هماهنگ شدن حرکات کودک، کاهش ذخایر آهن نوزاد هنگام تکامل، به وجود آمدن آسیب‌های مغزی در نوزاد و کاهش ضریب هوشی نوزادان از جمله خطرات کم خونی مادران باردار برای نوزادان بود که سازمان جهانی بهداشت به آن اشاره کرد.این سازمان همچنین خطرات کم خونی را بیشتر متوجه کودکان، زنان باردار و زنان در دوران سیکل قاعدگی دانست.

توصیه سازمان جهانی بهداشت، استفاده از مواد غذایی نظیر لوبیا قرمز، عدس، نخود، تخم مرغ، گوشت قرمز، سبزیجات برگ تیره، آجیل و خشکبار، دانه‌ها، پرتقال و لیمو شیرین برای در امان ماندن و نجات از کم‌خونی است.

کرونا با گرم شدن هوا از بین می‌رود؟

یک فوق تخصص بیماری‌های عفونی درباره نحوه فعالیت بیماری کووید۱۹ با گرم شدن هوا توضیحاتی ارائه کرد.

دکتر مینو محرز در گفت‌وگو با ایسنا، در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه کرونا با گرم شدن هوا از بین می رود؟ گفت: این موضوع اصلا مستند علمی ندارد؛ چراکه برای از بین رفتن ویروس کرونا، به گرمای بسیار شدید نیاز است البته مطمئنا تمام بیماری‌های تنفسی، در شرایط گرما افت فعالیت دارند، اما ویروس کرونا ویروس هوشمندی است و نمی‌دانیم، در برابر گرمای معمولی آب و هوا چه واکنشی را نشان می‌دهد. محرز اظهار کرد: ممکن است با گرم شدن هوا مدت پایداری کرونا در محیط کمتر شود. اصولا وقتی هوا سرد است و درب‌های محیط بسته است، ویروس های تنفسی بیشتر منتقل می شوند نسبت به زمانی که پنجره باز باشد و تهویه هوا بیشتر شود.

نوشیدنی‌های گیاهی ماه مبارک رمضان

مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی درباره نوشیدنی‌های گیاهی مناسب ماه مبارک رمضان گفت: روزه‌داران می‌توانند از مخلوط ختمی خبازی و گل بنفشه برای خشکی دهان و از اسطوخودوس، بابونه شیرازی، گل گاو زبان و سنبل‌الطیب برای رفع سردرد در ماه مبارک رمضان استفاده کنند.

به گزارش ایسنا، محسن پویان با بیان این که دمنوش یک نوشیدنی است که عصاره گیاه یا مواد موثره گیاه به وسیله آب جدا می‌شود و ما آن را مصرف می‌کنیم، درباره نوشیدنی‌های مناسب ماه رمضان گفت: برای رفع عطش و تشنگی می‌توان تخم شربتی و خاکشیر را به نسبت مساوی مخلوط کرده و دو ساعت مانده به افطار در آب گرم خیسانده و مقداری آبلیموی طبیعی و گلاب به آن اضافه کرده و می‌توان آن را با عسل شیرین کرد، البته برای افرادی که قند خون ندارند، ولی افرادی که قند خون دارند، این نوشیدنی را بدون شیرین کردن باید مصرف کنند.

این پژوهشگر حوزه گیاهان دارویی ادامه داد: برای رفع کم آبی و غلظت خون دانه خارمریم دانه اسفرزه، مقداری گشنیز و تباشیر قلم را با هم مخلوط کرده و به صورت چای یا دمنوش تهیه کرده و بعد از خوردن سحری مصرف شود.

پویان افزود: بهتر است در تهیه دمنوش‌ها موارد زیر مورد توجه قرار گیرد، گل و برگ به صورت دم کرده و یا دمنوش مانند چای، پوست گیاه و اندام‌هایی که نسبتا سفت هستند، ۳ تا ۵ دقیقه جوشانده شود و بعد از ۲۰ دقیقه صاف شود.

وی افزود: ساقه و ریشه گیاهان را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌جوشانیم و بعد از ۲۰ دقیقه آن را صاف کرده و مصرف می‌کنیم.

بنا بر اعلام روابط عمومی جهاد دانشگاهی، مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی یادآور شد: روزه‌داران می‌توانند از مخلوط ختمی خبازی و گل بنفشه برای خشکی دهان و از اسطوخودوس، بابونه شیرازی، گل گاو زبان و سنبل‌الطیب برای رفع سردرد در ماه مبارک رمضان استفاده کنند.

انتقال کرونا از طریق دود سیگار افراد مبتلا

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می گویند: از آنجا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می‌کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد.

به گزارش ایسنا، یکی از نگرانی‌های مردم در زمان همه‌گیری ویروس کرونا اطلاع از چگونگی راه‌های انتقال آن است. با توجه به گذشت زمان و شناخت بیشتر راه‌های انتقال این ویروس، سوالی که مطرح می‌شود، این است که آیا دود دخانیات می‌تواند عامل انتقال ویروس کرونا از افراد مبتلا به این ویروس به سایر افراد باشد؟ دخانیات چگونه می‌تواند بر انتقال ویروس کرونا تاثیرگذار باشد؟ محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به مقالاتی که در این زمینه منتشر شده و دیگر مستندات، به این سوال پاسخ داده‌اند.

قطرات ریزی که از تنفس افراد در هوا شناور می‌شوند، می‌توانند ویروس کرونای جدید را گسترش دهند. گفته می‌شود که ویروس کرونا از طریق این قطرات ریز در هوا حدود سه ساعت حالت عفونی خود را حفظ می‌کنند. از آنجا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می‌کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده، ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد. از طرف دیگر، مصرف دخانیات باعث افزایش تولید بزاق می‌شود و به دنبال آن تمایل افراد به بیرون ریختن آب دهان بیشتر می‌شود که می‌تواند شیوع کووید ۱۹ را افزایش دهد. همچنین در اماکن و فضاهای سربسته که امکان مصرف دخانیاتی مثل قلیان وجود دارد ویروس‌ها از طریق وسایل مشترک و هوای آلوده به راحتی منتقل می‌شوند.

بنا بر آن چه در وب‌سایت موسسه ملی تحقیقات سلامت آمده است ویروس کرونا می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم از افراد مبتلا به کووید ۱۹ که مصرف کننده دخانیات نیز هستند، به سایر افراد منتقل شود. همچنین در معرض دود سیگار و قلیان بودن نیز آسیب جدی به ریه‌های فرد وارد می‌کند که خود این موضوع می‌تواند در صورت ابتلا به کووید ۱۹ شدت بیماری و احتمال مرگ را افزایش دهد. جهت پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات خودداری کنید، رعایت آداب تنفسی، قرار نگرفتن در مکان‌های کوچک و سربسته که به استعمال دخانیات می‌پردازند تهویه مناسب هوا و حفظ فاصله ایمن با این افراد توصیه می‌شود.

فروش عمده بلدرچین
(بالغ ، گوشتی و تخم گذار)
با بهترین کیفیت و پایین ترین قیمت
هر قطعه ۴/۸۰۰
۰۹۳۳۴۸۷۳۳۳۹

استخدام
به تعدادی نیروی کار آقا با مدارک زیر جهت کار در کارگاه تولیدی نیازمندیم
✓ فوق دیپلم مکانیک ۱ نفر
✓ لیسانس شیمی ترجیحا گرایش پلیمر ۱ نفر
✓ لیسانس بازرگانی ۱ نفر
✓ لیسانس حسابدار خانم ۱ نفر
تماس از ساعت ۱۶ الی ۱۸
تماس تبلیغاتی اکیدا ممنوع ۰۹۳۶۴۵۹۵۲۱۲

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار
شرکت سرمایه گذاری مسکن جنوب
سهامی عام
شرکت سرمایه گذاری مسکن جنوب در نظر دارد
اجرای اسکلت بتنی پروژه ایوان اهواز
را توسط پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت
و به صورت نقدی و تهائری انجام دهد
لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط دعوت می گردد
تا در صورت تمایل حداکثر ظرف مدت یک هفته
از تاریخ درج این آگهی نسبت به ارسال نامه
اعلام آمادگی ، رزومه کاری
به آدرس شیراز ، بلوار معالی آباد ، نبش خیابان بهاران
، مجتمع اداری آرین ، طبقه دوم ، واحد ۶ دبیرخانه مرکزی
شرکت سرمایه گذاری مسکن جنوب اقدام نمایند .
کلیه اطلاعات مربوط به پروژه در محل دفتر شرکت
سرمایه گذاری مسکن جنوب موجود می باشد
تلفن تماس دفتر مرکزی : ۳-۰۷۱۳۶۳۸۴۴۶۱
تلفن تماس دفتر خوزستان : ۳-۰۶۱۳۳۹۱۰۴۰۲