

نوشیدنی مناسب برای افراد مبتلا به آسم



جای آن میوه هایی با قند پایین تر را میل کنند.

مصرف زیاد طالبی، دچار نفخ روده، درد یا ورم معده می شوند. متخصصان تغذیه و رژیم درمانی به مصرف طالبی قبل از غذا توصیه می کنند؛ چرا که همراه وعده‌های غذایی باعث بروز سوء هاضمه شدید در افراد خواهد شد.

طالبی برای درمان کدام بیماری‌ها مفید است؟

ویتامین C، ویتامین A بتاکاروتن و فیتوشیمی‌های موجود در طالبی باعث ارتقای سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از کم‌آبی، تنظیم فشار خون، و کنترل دیابت می‌شود. این میوه به بهبود گوارش، استراحت عضلات و سم زدایی در بدن کمک کرده و پیشرفت آرترروز را کند می‌کند.

دیابتی‌ها طالبی را محتاطانه مصرف کنند

هرچند نوشیدن برخی آمیوه‌ها بخصوص فالوده طالبی در تابستان بسیار دلچسب است اما اگر احتیاط نشود می‌تواند عوارضی را ایجاد کند. افرادی که دیابت دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند. این افراد هفته‌ای ۳-۲ لیوان طالبی خردشده بیشتر استفاده نکنند. افراد تا زمانی که به دیابت کنترل شده نرسیده‌اند باید مصرف طالبی را کنار گذارند و به

طالبی به علت خواص درمانی زیادی که دارد مصرف آن برای بهبود بیماری‌های مختلف توصیه می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طالبی یک میوه تابستانی بسیار محبوب است و برای درمان انواع بیماری‌ها فواید بسیار زیادی دارد. هر ۱۰۰ گرم طالبی حاوی ۳۴ عدد کالری است بنابراین افرادی که قصد کاهش وزن دارند می‌توانند از این میوه خوشمزه و مفید استفاده کنند. طالبی به علت حاوی مقدار زیادی ویتامین C، زکسانتین و کاروتنوئید در خود برای سلامت چشم مفید است و می‌تواند با بیماری‌آب مروارید، آسم و سرطان‌های گوناگون مقابله کند زیرا سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بیشتر بیماری‌های قلبی ناشی از کلسترول بالا و فشار خون است، بنابراین مصرف میوه طالبی می‌تواند این بیماری را کاهش دهد و سلامتی را برای افراد به ارمغان آورد.

تکاتی که هنگام خرید طالبی باید رعایت شود

طالبی خریداری شده باید با رنگ‌های زرد و نارنجی انتخاب شوند و سفت و سنگین باشند. هنگام خرید طالبی حتما به تمیز بودن پوست آن دقت کنید؛ چرا که رعایت مسائل بهداشتی برای درمان ماندن باکتری‌ها از بدن تاثیر زیادی دارند. نباید روی پوست آن شکاف خورده باشد؛ چرا که طالبی پریده حاوی باکتری سالمونلا بوده و می‌تواند ریسک مسمومیت ناشی از آن را در شما افزایش دهد. افراد مبتلا به دیابت، ورم روده و سوءهاضمه در صورت

بیماری ام اس با چه علائمی بروز می‌کند؟

یک متخصص روانپزشکی در خصوص علائم بیماری ام اس توضیحاتی را ارائه کرد.

محمدرضا خدایی متخصص روانپزشکی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره بیماری ام اس بیان کرد: مهم‌ترین علائم بروز بیماری ام اس دویینی، احساس عدم تعادل، ناراحتی‌های ادراری به علت اختلالات عصبی مثانه هستند که در صورت پیشرفت شدید می‌توانند منجر به فلج اندام‌های فوقانی و تحتانی شوند.

خدایی تصریح کرد: از دیگر علائم بیماری ام اس می‌توان به گزگز کردن و مور مور شدن دست و پا به صورت یک طرفه یا دو طرفه اشاره کرد. باید به این نکته توجه کرد که بیماری ام اس در موارد شدیدتر باعث ناتوانایی جسمی خواهد شد و در این صورت فرد به عصا برای حفظ تعادل خود نیاز پیداخواهد کرد. به دلایل نامشخص بیماری ام اس در موارد خفیف و متوسط باعث ناتوانی فرد نمی‌شود.

رابطه مستقیم استرس با بیماری ام اس

این متخصص روانپزشکی با اشاره به تاثیر استرس بر بروز بیماری ام اس اظهار کرد: وارد شدن استرس و فشارهای روانی به افراد باعث شعله ور شدن بیماری ام اس یا بدتر شدن عوارض آن خواهد شد که اهمیت اختلالات روانی در بروز بیماری ام اس در این مرحله به خوبی شناخته خواهد شد.

خدایی با بیان اینکه در برخی افراد ممکن است بیماری ام اس با حالت خاموش وجود داشته باشد، تاکید کرد: بیماری ام اس با حالت خاموش به علت بروز فشارهای روانی استرس، افسردگی‌های طولانی مدت و ... در برخی افراد بروز می‌کند و یا گاهی بیماری در فرم خفیف وجود دارد و فشارهای روانی باعث تشدید آن می‌شود که در این صورت اگر ام اس عوارض چندانی نداشته باشد تبدیل به ام اس عارضه دار می‌شود.

این متخصص روانپزشکی تصریح کرد: گاهی اوقات افراد از بیماری ام اس در بدن خود خبر دارند که در صورت بروز افسردگی، اختلالات روانی، استرس و ... شدیدتر می‌شود؛ برای مثال فرد مبتلا به ام اس در صورت افسرده شدن همانند گذشته نمی‌تواند اتفاقات پیش آمده را رفع کند و ممکن است روند درمان خود را به تعویق بیندازد یا از ادامه دادن آن منصرف شود.

خدایی درباره تاثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن گفت: فشارهای روانی، اختالت روانی، افسردگی، استرس و... می‌توانند باعث کاهش سیستم ایمنی بدن شوند که در برخی موارد ابتدا به ام اس را در پی خواهد داشت.

این متخصص روانپزشکی اظهار کرد: مبتلایان به بیماری ام اس باید استرس خود را تا حد امکان کاهش دهند از وارد کردن استرس به خود پرهیز کنند، در صورت بروز استرس با راهکارهای درمانی بتوانند آن را کنترل و مدیریت کنند. همچنین تمرینات ریلکسیشن با آرامش عضلانی تمرینات مراقبه و ذهنی هم تاثیر زیادی در پیشگیری از بروز فشارهای روانی خواهد گذاشت.

خدایی ادامه داد: عصبانیت، تحریک پذیری، از جابردن‌ها و ... می‌توانند باعث شعله ور شدن ام اس شوند که کنترل خشم و دور کردن اضطراب و افسردگی هم یکی از مهم‌ترین اقدامات برای آرامش ذهن و جلوگیری از ابتلا به بیماری ام اس است.

این متخصص روانپزشکی درباره عوارض بیماری ام اس بیان کرد: بیماری ام اس باعث اختلالات پزشکی مانند اختلال در سیستم دفع ادرار، اختلال در سیستم تعادل مشکل در راه رفتن فرد و اختلال در بویایی فرد ایجاد کند که در این صورت باید با درمان‌های توانبخشی، کاردرمانی روان درمانی و در مواقع ضروری دارودرمانی وضعیت جسمانی خود را بهبود ببخشند.

آسیب‌هایی که نوشیدن آب یخ به بدن شما می‌زند!



یک متخصص تغذیه گفت: نوشیدن آب یخ باعث احساس تشنگی مضاعف در فرد می‌شود.

لیلا افسون‌خواه در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: با نزدیک شدن به روزهای گرم سال و افزایش دمای هوا، کم کم فریزرهای مردم از ظرف‌هایی یخی که در ساعات گرم روز به داد آنها رسیده و به کاهش عطش آنها کمک می‌کنند، پر می‌شود.

وی ادامه داد: بسیاری از مردم عادت دارند در روزهای گرم سال نوشیدنی‌های خود را تگری یا با تکه‌های یخ بنوشند و عقیده دارند فقط با یخ است که می‌توان گرمای هوا را قابل تحمل کرد.

وی توضیح داد: نوشیدن آب یخ شاید لذت زیادی داشته باشد ولی آسیب‌هایی که به سلامت و بدن انسان وارد می‌کند را نباید دست کم بگیریم.

وی افزود: با نوشیدن آب یخ تمرکز بدن از سیستم گوارش به تنظیم دما معطوف می‌شود که این امر باعث از دست رفتن آب بدن و احساس تشنگی مضاعف می‌شود.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن آب سرد در ایجاد بیماری‌های معده، گوارشی و حتی کبد چرب هم دخیل است.وی اضافه کرد: دمای طبیعی بدن هر انسان ۳۷ درجه سانتیگراد است بنابراین بهتر است آبی که نوشیده می‌شود اختلاف زیادی با این دما نداشته باشد چون دراین صورت بدن سعی می‌کند با صرف انرژی بیشتر این عدم تعلق دما را برطرف کند.

افسون خواه با بیان اینکه نوشیدن آب یخ یکی از دلایل ابتلا به پیوسته است، تاکید کرد: مصرف مداوم آب یخ روده را منقبض می‌کند که همین امر باعث ایجاد مشکل در دفع راحت مواد غذایی زائد می‌شود.

وی توضیح داد: افت انرژی بدن، افزایش دردهای میگرنی و کم شدن آب بدن از دیگر نتایج استفاده مداوم از آب یخ است.

این پزشک متخصص گفت: درست است که نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز توصیه شده اما برای بهرمندی از فواید آن باید آبی مصرف شود که هم دمای اتاق باشد.

خوردن خیار برای این افراد ممنوع است



خیار یکی از میوه‌های چهار فصل است که مصرف آن علاوه بر فواید درمانی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در برخی افراد شود. به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان خیار یکی از میوه‌های چهار فصل است که به انواع خیار سبز، چنبر، شنگ و سفید تقسیم بندی می‌شوند. تقریبا حدود شش هزار سالی است که انسان خیار را می‌شناسد. کشت این میوه سه هزار سال پیش درآسیای غربی بود و زادگاه آن در کشور هند است. کشورهای اروپایی از قرن ۱۵ و آمریکای شمالی از قرن ۱۶ در وعده‌های غذایی خود از خیار استفاده می‌کردند.

خیار دارای خواص فراوانی است اما برخی با تفکرات اشتباه وجود این میوه خوشمزه را از لیست برنامه غذایی خود حذف کرده اند. جالب است بدانید افرادی که دچار عطش فراوان می‌شوند یا مشکلات کلیوی به خصوص سنگه کلیه یا بیبوست دارند، بهتر است در طول روز از خیار استفاده کنند.

متخصصان توصیه می‌کنند افراد در اواخر شب به علت تشدید ادرار از مصرف آن پرهیز کنند. ۹۵ درصد خیار را آب تشکیل می‌دهد به همین علت مصرف آن برای رفع تشنگی تاثیر دارد. پوست خیار حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و مصرف جوشانده آن به صورت متوالی و سه روز پشت هم برای یرقان داروی خواهد بود.

حلقه حلقه کردن خیار و قرار دادن آن روی پوست باعث از

اگر به تناسب اندامتان اهمیت می‌دهید و می‌خواهید لاغر و سالم بمانید بدانید، خوردن صبحانه سالم شما را به هدفتان نزدیکتر می‌کند.

دلایل اهمیت وعده صبحانه چیست؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران، صبحانه، انرژی لازم برای بدن و مغز را پس از یک گرسنگی شبانه، تأمین کرده و به همین خاطر در متون لاتین به نام قطع کننده‌مسیر گرسنگی یا (Breakfast) شناخته می‌شود. شروع یک روز فاقد صبحانه مانند استارت زدن یک خودرو فاقد سوخت است. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود بر خوردارند.

فواید صبحانه کامل

صبحانه‌ای که از غلات کامل و فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد، می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون شود. مصرف صبحانه کامل، موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد طبیعی باقی بماند. خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها می‌شود و میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می‌کند.

یک صبحانه کامل تهیه شده از نان، غلات، شیر و میوه، علاوه بر این باعث کاهش وزن می‌شود، از ابتلای افراد به بیماری‌هایی مثل دیابت نیز جلوگیری می‌کند. مواد غذایی که در این وعده میل می‌کنید یکی از منابع اصلی کلسیم، آهن ویتامین ب، پروتئین و فیبر است. بدن شما به این مواد معدنی مغذی برای اینکه بتواند روز خود را شروع کند نیاز دارد.

خوردن صبحانه‌ای که سرشار از فیبر (مثلاً فیبر موجود در میوه‌ها مثل سیب) است، باعث کاهش

خستگی می‌شود. این وعده غذایی سوخت و ساز بدن را بهتر می‌کند و می‌تواند حافظه و میزان تمرکز را بهبود بخشد.

صبحانه چگونه زمینه لاغری را فراهم می‌سازد؟

محققان معتقدند افرادی که صبحانه نمی‌خورند چاق تر هستند. افرادی که از خوردن صبحانه غفلت می‌کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل آهن، کلسیم، روی و ویتامین B۲ مواجه اند. حذف این وعده غذایی باعث

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران مطرح کرد؛

میکروب‌هایی که برای سلامت بدن مفید هستند



هم این نقش کاملاً چشمگیر است و امروزه داروهای تحت عنوان «پروبیوتیک» یا محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک گاهی در درمان این بیماران استفاده می‌شود.

امانی، در خصوص علت تغییرات میکروبیوم طبیعی در بدن گفت: در مورد علت تغییر میکروبیوم طبیعی افراد به سمت میکروب‌های مضر برای بدن تئوری‌های مختلفی وجود دارد، در نوزادانی که به روش سزارین به دنیا آمده اند، نوزادانی که از خوردن شیر مادر محروم مانده اند و یا در دوران کودکی و بزرگسالی برای هر بیماری‌های استفاده‌ی رویه از آنتی بیوتیک داشته‌اند، احتمال تغییر میکروبیوم روده‌ای بالا است.

خوردن خیار برای این افراد ممنوع است

کننده خون، زرداب آور، حل‌کننده اورات‌ها، اسید اوریک و جلا دهنده است؛ همچنین مصرف عصاره آن برای بهبود اختلالات دستگاه گوارش، بهبود مسمومیت و رفع حالت تهوع معجزه می‌کند. مصرف خیار قبل از غذا به هضم بهتر آن کمک می‌کند. متخصصان تغذیه مصرف سبزیجات را به بانوان شیرده توصیه می‌کنند، اما باید مراقب بود که این سبزیجات به خصوص خیار باعث نفخ و دردهای گوارشی کودکان نشود.

کدام افراد باید کمتر خیار مصرف کنند؟

۱- افراد مبتلا به اسهال و کودکان باید کمتر از خیار استفاده کنند.

۲- به یاد داشته باشید که به هیچ عنوان نباید از خیاری که تازه نیست استفاده کنید؛ چرا که به علت دیر هضم بودن باعث درد و ورم در نواحی گوارشی شما خواهد شد و در معده‌هایی که با مشکلات گوارشی همراه است حتماً باید آن را همراه عسل یا موز مصرف کرد.

۳- متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که مصرف بیش از حد خیار باعث پیشگیری از جذب ویتامین C خواهد شد.

۴- کسانی که به علت مصرف خیار، معده آنها نفخ می‌کند بهتر است که در کنار خیار از نمک استفاده کنند.

۵- از آن جایی که خیار دارای طبع سرد است؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان نباید بیش از حد باشد.

علت به وجود آمدن کک و مک صورت و راه‌های درمان آن



یک متخصص پوست گفت: عوامل مختلفی در بروز لکه‌های پوستی تاثیرگذار بوده که شایع‌ترین آن عامل وراثت و نور آفتاب است.هدی عین‌اللهی، متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان ، درباره بروز کک و مک روی صورت بیان کرد: کک و مک لکه‌های تیره رنگ و دایره شکل با قطر حدود ۵ میلی متر روی پوست هستند و به صورت ساده یا ناشی از آفتاب سوختگی بروز می‌کنند. عین‌اللهی با بیان اینکه کک و مک‌ها به صورت معمول روی لایه سطحی پوست هستند افزود: کک و مک‌ها اغلب در مناطقی از بدن مانند صورت، شانه‌ها و دست‌ها که بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند به خصوص در افرادی که پوست روشن دارند، به وجود می‌آید. این لکه‌ها معمولاً بعد از قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب، تیره‌تر و برجسته‌تر می‌شوند و در ماه‌های زمستان کم رنگ شده و با اشاره به چگونگی بروز کک و مک‌ها روی پوست تصریح کرد: کک و مک‌ها در نتیجه ساخته شدن رنگدانه ملانین به مقدار بیشتر از حد معمول در بعضی از نقاط پوست ایجاد می‌شوند و بعد از به وجود آمدن آنها، سلول‌های رنگدانه‌ای یا همان ملانوسیت‌ها دیگر تکثیر نمی‌شوند.

عین‌اللهی درباره روش‌های پیشگیری از بروز کک و مک روی پوست بیان کرد: خودداری از قرار گرفتن در معرض آفتاب، محافظت از پوست در زمان مواجهه با نور خورشید و استفاده مداوم از کرم‌های دارای خاصیت محافظتی در برابر پرتوهای ماوراء بنفش می‌تواند باعث پیشگیری از به وجود آمدن کک مک و یا کاهش شدت آن در افراد مبتلا گردد.

وراثت عامل اصلی ایجاد کننده کک و مک

او با اشاره به وراثتی بودن کک و مک‌ها گفت: کک و مک کاملاً بی‌ضرر است و با سایر مشکلات پوستی اشتباه گرفته می‌شود. کسانی که لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارند و مطمئن نیستند که علامت کک و مک است، حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کنند. وراثت یکی از مهم‌ترین عوامل دلشن کک و مک است؛ بنابراین افراد مورقزم یا بور به آن مبتلا می‌شوند، احتمال ایجاد آن در افرادی که دلاری پوست تیره هستند کمتر است.

این متخصص پوست، مو و زیبایی درباره انواع کک و مک صورت گفت: کک و مک ساده (لنتیگو سیمپلکس) لکه‌های رنگی تیره‌ای هستند که در پوست افرادی که از نظر ژنتیکی استعداد آن را دارند، به وجود می‌آید. کک و مک ناشی از آفتاب سوختگی (سولار لنتیگو) نوعی آسیب‌دیدگی دائمی پوست است که به صورت لکه‌هایی با رنگ کمی تیره‌تر از پوست حاشیه‌های نامنظم و اندازه کمی بزرگ‌تر از قطر یک مداد بروز می‌کنند.عین‌اللهی با بیان اینکه عوامل مختلفی در بروز لکه‌های پوستی تاثیرگذار بوده که شایع‌ترین آن عامل وراثت و نور آفتاب است، تاکید کرد: میزان و شدت کک و مک‌های به وجود آمده در پوست دو شخص مختلف که به میزان یکسانی در معرض نور خورشید قرار گرفته باشند، با هم مشابه نخواهد بود. او ادامه داد: نور آفتاب و منابع نور مصنوعی از خود اشعه‌های ماوراء بنفش ساطع می‌کنند. اپیدرم با همان لایه سطحی پوست در اثر قرار گرفتن در معرض این اشعه‌های ماوراء بنفش، ضخیم‌تر می‌شود و سلول‌های رنگدانه‌ای یا ملانوسیت‌ها هم مقدار بیشتری از رنگدانه ملانین تولید می‌کنند. در واقع افزایش تولید ملانین رهاکاری است که پوست برای محافظت از خود در برابر نور خورشید و اشعه‌های ماوراء بنفش در پیش می‌گیرد. این متخصص پوست، مو و زیبایی تصریح کرد: کک و مک‌ها هیچ خطری لکه‌های سرطانی را ندارند. در موارد نادری که کک و مک با آثار بیماری‌های ارثی نادری (مانند کروزدرما پیگمنتوزا یا نوروفیبروماتوزیس)، همراه می‌شود لازم است بیماری اصلی حتماً مورد پیگیری و درمان قرار گیرد.عین‌اللهی درباره روش‌های درمانی برای از بین بردن کک و مک‌های روی پوست تصریح کرد: لیزر درمانی کرایوتراپی یا منجمد کردن لایه‌برداری با مواد شیمیایی و استفاده از کرم‌های ضدلک روش‌های موفری برای نابودی لکه‌های صورت هستند.

آیا روش لیزر تاثیری در از بین بردن کک و مک دارد؟

عین‌اللهی با اشاره به تاثیر لیزر درمانی در از بین بردن کک و مک روی پوست اظهار کرد: انواع متعددی از لیزرها وجود دارند که می‌توان از آنها برای کاهش یا رفع کامل و فوق‌العاده کک و مک، خال و لکه‌های پوستی استفاده کرد. میزان ماندگاری نتایج این روش درمان لک صورت و کک و مک به نوع لیزر مورد استفاده و نوع لکه‌های پوستی که مورد درمان قرار گرفته است، بستگی دارد.