

زمانبندی نوشیدن آب چه تاثیری بر سلامتی دارد؟

یک متخصص تغذیه گفت: آب مورد نیاز بدن باید در طول شبانه روز و به صورت تقسیم بندی شده، مصرف شود.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: آب مورد نیاز بدن باید در طول شبانه روز و به صورت تقسیم بندی شده مصرف شود؛ اگر مقادیر زیادی آب به ناگهان وارد بدن شود، معده را تحت فشار قرار می دهد و مشکلات گوارشی را در پی خواهد داشت بنابراین بهترین وضعیت برای مصرف آب این است که در هر ساعت، مقداری آب بنوشیم تا کل نیاز بدن، در طول شبانه روز جبران شود.

او ادامه داد: هر چند توصیه علمی محکمی درباره نوشیدن آب به صورت ناشتا و فواید آن وجود ندارد، اما بر اساس تجربه می توان گفت نوشیدن آب به صورت ناشتا ضرری ندارد و ممکن است فوایدی را نیز به دنبال داشته باشد.

شهاب اولیایی افزود: اصلی ترین قاعده ای که باید در خصوص مصرف آب رعایت

مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه:

چاقی کودکان با اختلالات

روانی در بزرگسالی همراه

است



مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه: انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گفت: داشتن الگوی غذایی متنوع برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن ضروری است.

به گزارش مهر، مرجان عجمی، افزود: اضافه وزن و چاقی در کودکان سنین پیش از مدرسه به یک مشکل سلامت عمومی تبدیل شده است. شواهد نشان می دهد مواجهه زودهنگام با شیوه زندگی ناسالم همچون مصرف زیاد غذاهای پرچرب، پرنمک و یا سرشار از قند و شکر مثل انواع فست قودها و شیرینی جات با خطر افزایش وزن و ابتلاء به بیماری های مزمن، مانند دیابت ملیتوس و بیماری های قلبی عروقی مرتبط است.

وی ادامه داد: به علاوه کودکان چاق به احتمال زیاد به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد و چاقی یک عامل خطر مهم برای بیماری قلبی عروقی، فشارخون، اختلال چربی های خون، سندرم متابولیک، انواع سرطان، کیفیت پایین تر زندگی، افزایش ناتوانی و مرگ زودرس است و مشکلاتی به همراه پیامدهای روانی و اجتماعی همچون اضطراب و افسردگی منجر به افزایش هزینه های مراقبت های بهداشتی و کاهش کارآمدی در سنین بزرگسالی می شود.

مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور ادامه داد: عوامل بسیاری با سلامتی و وضعیت وزن کودکان در ارتباط است که از جمله آن می توان به عوامل محیطی، تغذیه ای و رفتاری اشاره کرد. داشتن سبک زندگی سالم (تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی کافی) یک اولویت است و نهاده شده شدن آن در خانوارها می تواند سبب شکل گیری رفتارهای تغذیه ای صحیح از همان کودکی شود که به همراه یک الگوی زندگی پرتحرک می تواند موجب پیشگیری یا به تعویق انداختن ابتلاء به بیماری ها شود.

عجمی، یکی از ضروریات اصول در داشتن یک رژیم غذایی با کیفیت را رعایت تنوع غذایی در دریافت گروه های غذایی دانست و بیان کرد: تنوع غذایی به معنای مصرف انواع متفاوت غذاها و گروه های غذایی مختلف در روز است که نیاز به مواد مغذی ضروری را فراهم می کند.

وی گفت: بر اساس شواهد تنوع رژیم غذایی دریافتی در کودکان به خصوص کودکانی که سو تغذیه دارند می تواند با شاخص های انتروبومتریک آنها مثل رشد قدی در ارتباط باشد و کودکانی که تنوع غذایی پایینی دارند، بنابراین می توان گفت داشتن الگوی غذایی متنوع نه تنها برای سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های مزمن ضروری است بلکه برای رشد و تکامل مطلوب نیز حائز اهمیت است.

مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه یک رژیم غذایی سالم، بر مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل حبوبات و مغزها، مصرف متوسط ماهی غذاهای لبنی و مرغ، و مصرف محدود گوشت قرمز و فرآوری شده، کرهوبهدرات های تصفیه شده و شکر تاکید دارد، اظهار کرد: روغن های مایع گیاهی مثل کانولا آفتابگردان و زیتون که دارای اسیدهای چرب غیر اشباع هستند، بهتر است به جای روغن حیوانی و دنبه که سرشار از اسیدهای چرب اشباع استفاده شود و مصرف روغن های گیاهی جامد و کره گیاهی که سرشار از اسیدهای چرب ترانس است، محدود می شود.

عجمی افزود: بنابراین داشتن سبک زندگی سالم، رعایت تنوع، تعادل و میانه روی در دریافت گروه های مختلف مواد غذایی و تحرک کافی از همان زمان کودکی به بهبود کیفیت زندگی و سلامتی کمک شایانی می کند.



شود این است که حین وعده های اصلی غذا، آب مصرف نشود؛ بهتر است نیم ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذای اصلی آب مصرف نشود. سند علمی مبتنی بر مصرف آب قبل از غذا برای لاغر کردن وجود ندارد؛ در واقع اگر دقایقی قبل از غذا آب

یک متخصص اورولوژی عنوان کرد:

چرا مردان بیشتر از زنان بیمار می شوند

خطر سرطان های بی علامت



سلامت مردان همزمان با شیوع کووید ۱۹ یکی از بیمارستان های تهران انجام شده است، گفت: نتایج این تحقیق نشان داد که آقایان حدود ۱۵ درصد بیشتر از خانم ها به کووید ۱۹ مبتلا می شوند و مرگ و میر ناشی از این بیماری در مردان نسبت به خانم ها ۳۰ درصد بیشتر است.

وی ادامه داد: مهم ترین علت بالا بودن میزان بار بیماری ها در بین مردان، موضوع «وقت نداشتن» برای رسیدگی به امور سلامت مطرح شده است.

حسینی ادامه داد: مسئله مهم بعدی این است که مردان به راحتی درخواست کمک نمی کنند و در مسائل بهداشتی نوعی غرور دارند و علائم بیماری را جدی نمی گیرند و آنها را توجهی نمی کنند. این تخصص اورولوژی افزود: توجه به بیماری های کم علامت در مردان اهمیت زیادی دارد. به عنوان مثال بیماری هایی مانند

مطالعه جدید نشان می دهد:

وعده غذایی سالم تر به معنای بروز سکتة و حمله قلبی کمتر است

داشتند، اما همگی بر مصرف غلات کامل سبزیجات، میوه، حبوبات و مغزیجات آجیلی و مصرف کمتر گوشت قرمز و فرآوری شده و نوشیدنی های قندی تاکید داشتند.

آنها با استفاده از داده های مربوط به ۷۵ هزار زن در یک مطالعه، حدود ۹۱ هزار زن در مطالعه دیگر و بیش از ۴۳ هزار مرد، هر رژیم غذایی را با ریسک بیماری قلبی عروقی مقایسه کردند.

در طول چندین دهه پیگیری وضعیت این افراد محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی سالمی داشتند در مقایسه با افرادی که همواره رژیم غذایی سالمی نداشتند، ۱۴ تا ۲۱ درصد کمتر با ریسک بیماری قلبی عروقی روبه رو بودند. همه الگوهای سالم غذایی دارای تأثیر مشابه بر کاهش ریسک بیماری قلبی، عروقی بودند.



طبق نتایج مطالعه جدید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر سکتة و حمله قلبی را کاهش دهد.

به گزارش مهر، «ژیلی شان»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «اگرچه هر الگوی رژیم غذایی سالم حاوی ترکیبی متفاوتی از اجزای رژیمی است، اما مطالعه ما نشان می دهد که پیروی از هر نوع رژیم غذایی سالم با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی مرتبط است».

در این مطالعه بر امتیاز چهار نوع الگوی رژیم غذایی تمرکز شد: شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵ رژیم جایگزین مدیترانه ای، شاخص رژیم غذایی گیاهی سالم؛ و شاخص تغذیه سالم جایگزین.

اگرچه این چهار نوع رژیم غذایی باهم فرق

آنچه مادران باردار باید در مقابله با بیماری کرونا بدانند



مادر باردار در سه ماه نخست بارداری از سونا و حمام خیلی گرم استفاده نکنند.احمدی اضافه کرد: از آنجا که کرونا بیماری جدیدی است در نتیجه عوارض طولانی مدت آن از مادر مبتلا هنگام بارداری بر روی جنین هنوزمشاهده نشده است.

این متخصص زنان و زایمان گفت: مادران باردار به دلیل اینکه در طول دوره بارداری مراجعه بیشتری به درمانگاه ها و بیمارستان ها دارند بیشتر در معرض ابتلا هستند و در صورت مبتلا شدن مانند دیگر افراد در صورت شدت نداشتن بیماری بهتر است در خانه بمانند اما در صورت حاد شدن باید بستری شوند.وی ادامه داد: اگر سیستم تنفسی مادر باردار به صورت شدید درگیر شود احتمال میزان مرگ و میر برای مادر باردار دقیقاً مانند افراد عادی است که به نوع حاد بیماری مبتلا شده اند.احمدی افزود: زنان باردار برای پیشگیری از بیماری کرونا باید مانند افراد عادی جامعه عمل کنند؛ از ماسک استفاده کنند؛ و چون یکی از راه های انتقال از طریق چشم و گوش و بینی است از تماس دست آلوده به این قسمت ها خودداری کنند.

این متخصص زنان و زایمان توضیح داد: بهتر است از زمانی که ماسک روی صورت است دست آلوده به هیچ عنوان با آن تماس نداشته باشند ضمن اینکه شست وشوی مرتب دست ها نیز توصیه می شود.سرپرست مرکز بهداشت خوزستان اعلام کرده است: ۲۶ هزار زن باردار در خوزستان زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی اهواز

محققان هشدار می دهند:

۵۰ درصد مبتلایان کروناویروس

جدید فاقد علامت هستند

مطالعه جدید نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد افراد آلوده به کروناویروس جدید فاقد علامت هستند.

به گزارش مهر، محققان هشدار می دهند فاقد علامت بودن این بیماری ممکن است در گسترش خاموش ویروس نقش داشته باشد. بعلاوه، هر فرد مبتلا و فاقد علامت بیماری ممکن است مشکلات تنفسی بلندمدتی را تجربه کند.

محققان هشدار می دهند بسیاری از عفونت های کروناویروس احتمالاً بدون علامت هستند و برای پیشگیری از گسترش خاموش ویروس، افراد را ترغیب به استفاده از ماسک می نمایند.

با توجه به سرعت گسترش این ویروس، محققان بر اهمیت انتقال خاموش ویروس تاکید دارند. البته هنوز مشخص نیست که احتمال این انتقال خاموش چیست. دکتر «هاریا ون کرخوف»، عضو سازمان بهداشت جهانی، در این باره می گوید: «این نوع سرایت بیماری نادر است».

دکتر «دنیل اوران»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقاتی اسکرپیس کالیفرنیا، در این باره می گوید: «سهام بالای عفونت های بدون علامت ممکن است در سرایت گسترده ویروس نقش داشته باشد».

بعلاوه وی هشدار می دهد که حتی افراد فاقد هرگونه علامت، همچنان با تأثیرات بلندمدت قرارگیری در معرض این ویروس مواجه هستند.

به گفته محققان، بیماران فاقد علامت، ۱۴ روز یا بیشتر بعد از ابتلاء به عفونت قادر به گسترش ویروس هستند. بررسی سی تی اسکن ریه این بیماران فاقد علامت نشان داد که ۵۴ درصد این افراد دارای ناهنجاری های ریوی هستند.گسترش خاموش ویروس، کنترل آن را دشوار می کند.

درمان سرفه با دمنوش های

معجزه آسا

یک متخصص طب سنتی گفت: افرادی که دچار سرفه های خشک شده و ترشحات زیادی در گلو دارند برای رفع این عارضه از دمنوش گیاهان استفاده کنند. حیدر عظمایی، متخصص طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید دمنوش ها و رفع سرفه با آنها اظهار کرد: تنگی نفس و سرفه معمولاً به صورت های مختلفی در افراد ظاهر می شوند. در حال حاضر یکی از علائم سرفه و تنگی نفس می تواند ویروس کرونا باشد.

او افزود: البته تنگی نفس می تواند علل دیگری از جمله نارسایی قلبی، ریوی و آسم داشته باشد؛ بنابراین ممکن است منشأ تنگی نفس در فرد مواردی غیر از کرونا باشد. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه تنگی نفس یک عارضه خطرناک است، گفت: برخی اوقات واکنش های آلرژیک که بر اثر گرد و غبار یا استعمال دخانیات مانند سیگار و قلیان ایجاد می شود هم در بروز سرفه نقش دارند. افراد می توانند تا حدودی این عارضه را با استفاده از دمنوش های مختلف مهار کنند.

کاربرد انواع دمنوش های رفع سرفه

عظمایی بیان کرد: چهار تخمه مخلوطی از قدومه شیرازی، بالنگ، تخم شربتی و دانه به است. این ترکیب معجزه آسا برای درمان گلودرد و سرفه به کار می رود. برای خوردن این معجون باید یک قاشق چایخوری چهار تخمه را در یک لیوان آب جوش بریزید و چند دقیقه بعد آن را بنوشید.

او گفت: عسل و لیمو ترش، هر دو آنتی بیوتیکی قوی هستند که بدن را از هر نوع عفونت و میکروب پاکسازی می کنند. یکی از دلایل اصلی سرفه، ایجاد التهاب در مخاط دهان است. در واقع سرفه، راهی برای دفع خلط است. عسل با ایجاد تحریک غدد بزاقی باعث دفع آسان تر در مخاط می شود و از طرف دیگر با خاصیت ضد میکروبی که دارد، با ایجاد آسیب به مخاط جلوگیری می کند.

دمنوش ها و فواید آن ها

او افزود: آب لیمو ترش هم به افزایش ایمنی بدن در برابر عفونت ها کمک می کند و می تواند سرفه های با منشأ عفونی را تسکین دهد. برای درست کردن یک شربت ضد سرفه قوی باید یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و آب یک لیمو ترش تازه را در آن بچکانید.

این متخصص طب سنتی گفت: زنجبیل هم خواص دارویی فراوانی دارد که یکی از آنها درمان سرفه است. این گیاه به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد، سرفه های خشک ناشی از آلرژی و آسم را کاهش می دهد. در واقع زنجبیل باعث کاهش القیاض مجاری تنفسی و باز شدن آنها می شود. برای تسکین سرفه می توانید یک تکه زنجبیل تازه یا خشک شده را در مقداری آب جوش بریزید و بگذارید دم بکشد. این چای را می توانید با مقداری عسل یا لیمو ترش مخلوط و میل کنید.

او گفت: آویشن خاصیت ضدباکتریایی و قارچی دارد که باعث پاکسازی بدن از انواع میکروب ها و عفونت ها می شود. همچنین آویشن خاصیت خلط آور و ضد اسهالسم دارد. به همین دلیل در تسکین سرفه به خصوص سرفه های ناشی از آسم مؤثر است. عظمایی تصریح کرد: برای بهره مند شدن از خواص بی نظیر آویشن، مقداری از برگ های خشک شده آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید چند دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید و بنوشید.

لدنه درمان به مراکز درمانی مراجعه کنند.به گفته وی، اگر در ریه حالت فیروز ایجاد شده یا قسمتی از بین رفته باشد، می توان با یک سری درلواها نسبت به ترمیم بافت ریه اقدام کرد در غیر اینصورت و عدم توجه به درمان ممکن است فرد تا مدت ها به اکسیژن وابسته بماند.

کنترل ایمنی کرونا با رفتارهای بهداشتی مردم رابطه مستقیم دارد

وی در ادامه با اشاره به افزایش مجدد آمار ابتلا به کووید ۱۹ در کشور، با تاکید بر تقویت حس مسئولیت اجتماعی در بین افراد جامعه، تصریح کرد: کرونا همچنان وجود دارد و باید همچون گذشته اصول ایمنی و بهداشتی را رعایت کنیم؛ چراکه اتمام این وضعیت ناهنجار و مهار و کنترل ایمنی با رفتارهای بهداشتی افراد جامعه رابطه مستقیم دارد. افراد تنها بر حسب ضرورت از منزل خارج شده و تا حد ممکن از منزل به کارهای خود رسیدگی کنند و حتما در اماکن شلوغ و عمومی از ماسک استفاده کنند.

عابدینی در خاتمه با اشاره به تغییر هشدارهای سازمان بهداشت جهانی مبتنی بر استفاده از ماسک، گفت: در ابتدا گاهی در رابطه با اثر گذاری ماسک تردید وجود داشت، ولی الان به این نتیجه رسیده اند که در محیط های بسته و شلوغ، تمامی افراد چه سالم و یا بیمار حتما باید ماسک بزنند؛ چراکه استفاده از ماسک هم از انتقال بیماری فرد بیمار به سایرین پیشگیری می کند و هم از ورود ویروس به مجاری تنفسی افراد سالم جلوگیری می کند.

فوق تخصص بیماری های ریوی بیمارستان مسیح دانشوری با بیان اینکه اختلالات تنفسی ناشی از بیماری کووید ۱۹ در بهبود یافتگان به معنای مثبت بودن مجدد بیماری در افراد نیست، اظهار کرد: این افراد باید برای درمان های ریوی به متخصصان مراجعه کنند چراکه اگر درمان نشوند ممکن است تا مدت ها به دستگاه اکسیژن وابسته بمانند.

دکتر عابدینی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به عوارض ناشی از بیماری کووید ۱۹ در بیماران کرونایی بهبود یافته، اظهار کرد: برخی بهبود یافتگان تا مدت ها از عوارض ناشی از بیماری رنج می برند، با این حال تنگی نفس و سرفه های خفیفی دارد.وی ادامه داد: گاهی وفات کووید ۱۹ درگیری ریوی شدیدی مانند فیروز ریوی و یا حتی از بین رفتن بافت ریوی در فرد ایجاد می کند. در این شرایط ممکن است پس از بهبودی، جواب تست منفی بوده و فرد دیگر ناقل نباشد، ولی تنگی نفس شدیدی داشته باشد که باید درمان ریوی را تا مدت ها ادامه دهد.

بنابراین بهبود یافتگانی که همچنان از مشکلات تنفسی و ریوی رنج می برند حتما باید برای

یک توصیه به بهبود یافتگان کرونا

