

بیشتر بدانیم

استرس ۷ سال از عمر آدم کم می کند

با این گیاهان استرس را کنترل کنید

وقتی دچار اضطراب و نگرانی می شویم، سلامتی ما نیز دستخوش تغییراتی میشود.که جبران ناپذیر است و آسان راه سمت بیماری و پیری می کشاند. اضطراب و استرس ۷ سال از عمر آدم را بر یاد می‌دهد و بقیه را به کاهش تلخ می کند.اما گویی در دنیای امروزه با این زندگی‌های پر تنش به خصوص در شهرهای بزرگ اضطراب و استرس جزو جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره است و باید به نوعی با آن کنار آمد.استرس یکی از بیماری‌های جدی زرمایه ماست.خوشبختانه این روزها روش‌های متعددی برای غلبه بر استرس و فشارهای روحی وجود دارد مانند یوگا، رلکسیشن، ماساژ و غیره علاوه بر این‌ها یک روش کلاسیک طبیعی دیگری نیز وجود دارد که به کنترل احساسات منفی و اضطراب کمک می کند.بله استفاده از گیاهان حتما شما هم شهرت گل گاوزبان را در کشور استرس شنیده‌اید. باید بدانید که علاوه بر گل گاوزبان گیاهان دیگری هم هستند که استرس و اضطراب را از شما دور می کنند.

زالزالک: زالزالک خواص ارا میخشی دارد. کیسول‌های این گیاه تپش قلب، حالت‌های عصبی، زودرنجی یا احساسات افراطی را کاهش داده و ضریان قلب را تنظیم می کند. تمام این‌ها هم باعث می‌شود که ارشمان را باز یابید و اضطرابان کمتر شود. در این صورت خواب راحت‌ی هم تجربه می کنید.

اسطوخودوس: استرس یک عکایدضاضطراب است. این گیاه به راحتی می‌تواند اعصابان را آرام و عضلاتتان را شل کند. می‌توانید روزانه دو تا سه فنجان دم کرده‌ی اسطوخودوس میل کنید. از این گیاه مفید برای رفع اختلالات خواب، سردرد و ناراحتی‌های عصبی نیز استفاده می‌شود.

گیاه چینستک: گیاه چینستک برای مقابله با استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است. این گیاه به طور موثر با اضطراب مقابله کرده و خواب راحتی را برای شما به ارمغان می‌آورد. می‌توانید از کیسول‌های ۲۵ تا ۵۰ میلی‌گرمی عصاره‌ی خشک چینستک استفاده کنید. دکتر داروساز می‌تواند در مورد میزان مصرف آن توضیحاتی به شما بدهد. توجه داشته باشید که دوری درمانی با این گیاه نباید بیش از ۳ ماه طول بکشد.

بادرنجبویه: بادرنبجویه خواص آنتی اکسیدانی دارد و دم کرده‌ی آن نیز آرامش‌بخش است و با اضطراب مقابله می‌کند. به عقیده‌ی محققان این گیاه اختلالات عصبی مانند خوابی، نگرانی و آشفتگی را برطرف می‌کند. از روغن این گیاه نیز برای رفع تنش‌های عصبی استفاده می‌شود.

سنبل‌الطیب: سنبل‌الطیب یک درمانگر همه‌کاره است. دم کرده یا کیسول‌های آن آرامبخش اعصاب است، حالت‌های عصبی را کاهش داده و کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد. در واقع این گیاه خواب راحتی را برای شما فراهم می‌کند بدون اینکه بعد از مصرف آن دچار خواب‌آلودگی شده باشید.

بالونه: بالونه هم یکی از آن گیاهان همه‌کاره هست. علاوه بر اثر مفیدی که روی پوست می‌گذارد آرامبخش، ضداسهال، ضد التهاب، ضدعفونی‌کننده، بادشکن و برطرف‌کننده‌ی جراحات می‌باشد. اگر دچار حالت‌های عصبی شده‌اید، مضطرب، نگران، آشفتنه، بی‌خواب هستید و سردردهای عصبی و میگرنی گرفتاید بالونه را درآیید. این گیاه به جذب مواد معدنی کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم از عطاری یا دکتر داروساز نحوه‌ی مصرف این گیاه را بر حسب نوع نیازتان جویا شوید.

گیاه زارگ: زارگ قدیمی هزاران ساله دارد. این گیاه آرامبخش و خواب‌آور طبیعی است. ۱۵ گرم گیاه را ک بر یک لیتر آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس بگذارید محلول به دست آمده خشک تر شود و سپس آن را صاف کنید. می‌توانید روزانه ۲ تا ۴ فنجان از این دم کرده میل کنید. مصرف این جوشانده برای درمان دل شوره، نگرانی و استرس بسیار مفید است.

چند توصیه‌ی کلی

اول از همه بدانید که شما تنها نیستید این روزها اضطراب و استرس همه گیر شده است. همه درگیر این مشکل هستند باید راهی برای کاهش آن پیدا کرد.

***** به طور منظم ورزش کنید.

***** مواد غذایی متنوعی در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید.

***** مصرف الکل، دخانیات و کافئین زیاد را کاهش دهید.

***** به انداز ی کافی بخوابید.

***** روی تنفسن تمرکز کنید. به آرامی و از شکم نفس عمیق کشید.

***** زمانی که اضطراب تمام وجودتان را می‌گیرد دستهای‌تان را خیلی محکم مشت و

سپس رها کنید.
***** به خاطرات خوبتان فکر کنید و سعی کنید ترس را با غرق شدن در خاطرات خوب از خود دور کنید.

علمی- فناوری



یک پژوهش جدید از دانشگاه صنعتی چالمز در سوئد نشان می‌دهد که افرادی که دچار قطع عضو شده‌اند با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند از درد اندامهای خیالی‌های‌پایند.

به گزارش ایسنا به نقل از دیجیتال ترنژ، برای مثال

حتماً لازم نیست شما دندان‌های خود را درست قبل از خواب مسواک بزنید. مهم ترین چیز

این است که شما دندان های خود را دو بار در شبانه روز مسواک کنید.

بیشتر ما عادت داریم شب ها هنگامی که می خواهیم بخوابیم و به اصطلاح در دقیقه نود مسواک بزنیم. در چنین حالتی اگر دیر بخوابیم و سر گرم کارهایمان باشیم، دندان هایمان بیشتر در معرض آسیب و پوسیدگی قرار می گیرند.

متخصصان می گویند مهم نیست شما دندان های خود را دقیقاً چه موقع مسواک می زنید، مهم این است که بدون باکتری در دهانتان وارد رختخواب شوید. فقط دو بار در روز مسواک بزنید و برای بیرون کشیدن باکتری ها از بین دندان هایتان نخ بکشید و سعی کنید در طی روز، غذاهای آماده کمتری میل کنید.

البته اگر سعی کنید یک بار از مسواک زدنشان قبل از خواب شب باشد، بهتر است. خصوصاً اگر شب ها زدی می خوابید، زیرا در طی خواب ترشح بزاق دهان کم می شود و خشکی دهان محیط بهتری را برای فعالیت باکتری های مولد پوسیدگی دندان فراهم می آورد.

یک غشاز یا پلاک دندان ی به طور مداوم به لطف باکتری هایی که در دهان زندگی می کنند روی دندان ها ایجاد می شود که حدود ۲۴ ساعت طول می کشد تا به بلوغ برسد. دلیل احساس بدی که در دهان خود صبح روز بعد از مسواک زدن دارید، همین است.

این باکتری ها در طول روز اسید تولید می کنند، حتی بیشتر از زمانی که شما غذا می خورید، به همین دلیل است که شما باید از شر این غشا حاقل دو بار در روز خلاص شوید و هر چه تعداد مسواک زدن های شما کمتر از این باشد تولید اسید ممکن است بیشتر مینای دندانتان را بخورد و باعث پوسیدگی شود. هر چه بیشتر این غشا بر روی دندان های شما بنشیند و مواد غذایی بیشتری این باکتری ها را تغذیه کنند، زمان بیشتری را صرف نشستن روی صندلی دندانپزشک خواهید کرد.

درست بعد از خوردن شام مسواک نزنید

مسواک زدن در زمان بین شام و قبل از خواب از لحاظ فنی حتی از اینکه دندان های خود را درست قبل از خواب مسواک کنید بهتر است. دلیلش این است که فلوراید خمیر دندان زمان بیشتری برای تقویت دندان های شما و ساختن مانعی برای اسیدی شدن دهان شما قبل از به خواب رفتن دارد.

ولی بلافاصله بعد از خوردن شام، مسواک نزنید، زیرا شام زمان قرار گرفتن در معرض اوج اسید است، که لایه بیرونی مینای دندان شما را نرم می کند. بلافاصله بعد از شام مسواک زدن، مینای دندان نرم شده را از بین می برد و باعث سایش دندان می شود. پس حداقل ۳۰ دقیقه بعد از صرف شام برای مسواک زدن صبر کنید و از خوردن خوراکی بعد از مسواک زدن جلوگیری کنید، چرا که باکتری ها از هر کربوهیدراتی تغذیه می کنند.

فقدان بزاق دهان (ضد باکتری دهان) در شب به معنی این است که ما فوق العاده نسبت به عوامل خرابی دندان و بیماری های لثه آسیب پذیریم. البته اگر گاهی مسواک زدن را فراموش کردید، نگران نباشید. پلاک دندان به زمان طولانی برای اهکی شدن نیاز دارد و مسواک زدن کافی می تواند پلاک های تشکیل شده در طول روز را حذف کند. فقط آهسته (حداقل ۴ دقیقه) و صحیح مسواک بزنید.

خوردن کربوهیدرات به طور مداوم در طول روز نیز افراد را بیشتر مستعد ابتلا به خرابی دندان می کند. هر زمانی که شما هر نوع کربوهیدراتی را می جوید با قورت می دهید، باکتری ها از خواب بیدار شده و شروع به تولید اسید می کنند. در یک وعده غذایی معمولی، برای محافظت از دندان ها و کمک به هضم، سطح بزاق بالاتر است. اما اگر شما در طول روز یکسره بخورید، منجر به تولید اسید بیشتری بر روی دندان شما می شود.

خوردن چه غذاهایی در شب برای دندان ها ضرر است؟

مسواک زدن بلافاصله پس از خوردن مواد غذایی ترش و اسیدی و یا کافئین دار ممکن است مینای دندان را از بین ببرد.

به تاخیر انداختن مسواک زدن می تواند باعث رشد پلاک های مولد پوسیدگی در دهان شود. همچنین افرادی که شب ها دیر می خوابند معمولاً عادت دارند پس از صرف شام، باز هم میوه، قهوه، شیرینی و انواع تنقلات را بخورند که در اثر این کار، دندان های آنها آسیب می بیند. کارشناسان توصیه می کنند برای حفظ سلامت دندان و نیز برای جلوگیری از بروز جایی در اثر دیر خوابیدن، سعی کنید شب ها پس از مسواک زدن دیگر ماده غذایی مصرف نکنید و یا اگر هر نوع خوراکی خوردید، در کنار آن آب بنوشید.

خوردن مواد غذایی ترش و یا چسبناک مانند سوهان ممکن است آسیب جدی به دندان ها وارد کند. همچنین نوشیدنی های شیرین و گازدار می توانند محیط دهان را اسیدی و مستعد

رشد انواع باکتری ها مضر دهان و دندان کنند. به عقیده کارشناسان، بدترین نوع نوشیدنی برای ساعات پایانی شب، نوشابه های گازدار و قهوه کافئین دار است که خطر پوسیدگی دندان و بوی نامطبوع دهان را چندین برابر می کند. از این گذشته، خوردن شب هنگام میوه های شیرین مثل موز، انگور و هندوانه می تواند علاوه بر آسیب به دندان، باعث اضافه وزن شود.

کاهش درد اندام خیالی بوسیله بازی رایانه‌ای

یک فردی که دچار قطع عضو از ناحیه دست شده یا استفاده از یک بازوی مجازی بر روی صفحه نمایش می‌تواند درد اندام خیالی خود را کاهش دهد. اندام خیالی(Phantom limb) به احساسی گفته می‌شود که اندام قطع شده یا جدا شده(یا حتی یک عضو مثل آپاندیس) همچنان به بدن متصل است و به شکل سابق قابل استفاده است. تقریباً ۶۰ تا ۸۰ درصد افرادی که دچار قطع عضو شده‌اند، اندام خیالی را حس می‌کنند و اکثریت آن‌ها این حس را دردناک می‌دانند.

به گفته محققان این پژوهش، این راه جدید می‌تواند راه حلی برای این مشکل مداوم باشد. این پژوهش که در روزی ۱۴ بیمار انجام شد با موفقیت

زنبورها در اقیانوس چه می‌کنند؟



پژوهشگران اظهار کردند ۶۰ نوع گیاه دریایی عمل گردافشانی را انجام می‌دهند. در حال حاضر محققان تنها این ارتباط را با گیاهان برگز turtle seagrass نشان داده‌اند.اگوسیستم آب به علت پنهان بودن، اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما دانستن اینکه گیاهان و حیوانات در محیط‌های آبی چگونه با هم تعامل دارند برای حفاظت از آنها بسیار مهم است.

هر گز با خاطرات منفی به خواب نروید!

برخی اختلالات روانی از جمله افسردگی و اختلال استرسی پس از ضایعه روانی (PTSD) برای ضایعه روانی است. به گفته محققان این پژوهش در طول زمان، خاطرات عاطفی به طور فرآیندهای در برابر سرکوب شدن مقاوم می‌شوند و این امر به دلیل آن است که این خاطرات طی فرآیند تصاویر به ذهن محققان می‌شوند. محققان ۲۴ انجام این پژوهش ۷۲ دانشجوی پسر را ثبت‌نام کرده و از آنها خواستند تا طی دو روز در آزمایش سرکوب خاطرات بدر شرکت کنند.

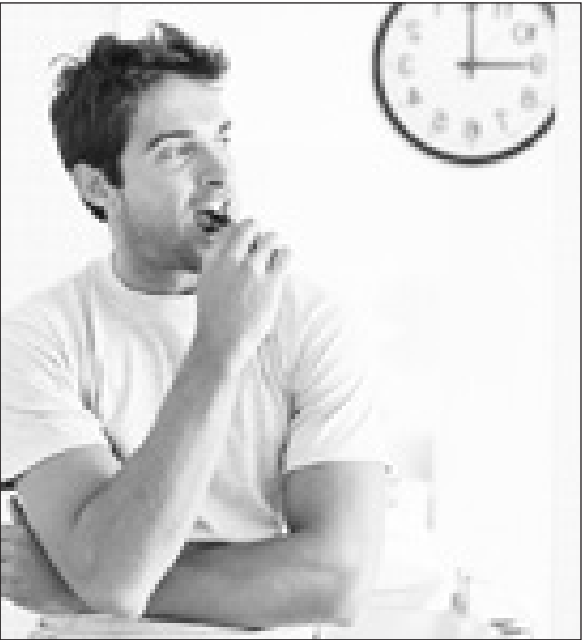
برای شروع این پژوهش لازم بود تا ابتدا این افراد بین چهره افراد و تصاویر بد ارتباط برقرار کنند به طوری که هر زمان که این چهره‌ها به آنها نشان داده شد، آن تصویر بد نیز برای آنها تداعی شود. پس از آن ۲۰ دقیقه و ۲۴ ساعت پس از ایجاد ارتباط بین چهره‌ها و تصاویر بد، دوباره این چهره‌ها به شرکت کنندگان نشان داده شد و از آنها خواسته شد تا خاطرات منفی که با دیدن این چهره‌ها به ذهنشان می‌آید آن دشوار می‌گردد.

پهپادها در لس آنجلس به پرواز در می‌آیند

نمایشگاه بین المللی پهپادها طی روزهای آتی در لس آنجلس برگزار می‌شود تا تازه ترین دستاوردهای این صنعت ونظهور به نمایش عمومی گذشته شود. به گزارش خبرگزاری مهر، به نقل از نیو اتلس، نمایشگاه International Drone Expo) در حضور شرکتها و متخصصان عرصه پهپادسازی برگزار خواهد شد و پیش‌بینی می‌شود شمار زیادی از علاهمنان به این عرصه از آن دیدن کنند.

قرار است در این نمایشگاه شماری از شناخته شده ترین پهپادهای جهان که در گذشته فاتح رقابتهای مختلف جهانی بوده‌اند به نمایش گذاشته شوند. برخی از این پهپادها تا ۱۲۸ کیلومتر به سرعت حداکثر سرعت را دارند.

صبح مسواک بز نیم یا شب؟



دکتر محمدرضا خامی ، متخصص بهداشت دهان و دندان به سئوالات زیر پاسخ می دهند.

پلاک دندان چیست و چه عوارضی دارند؟

پلاک دندان لایه ای است که روی سطح دندان ها طی فرآیندی تشکیل می شود و عامل اصلی پوسیدگی های دندان ی و همچنین بیماری های لثه است. باکتری ها کم کم به این لایه می چسبند. با گذشت زمان باکتری های بیشتری می چسبند. وقتی مواد قندی را به عنوان غذا مصرف می کنیم، باکتری ها طی فرآیند تخمیر، مواد قندی را تخمیر و اسید تولید می کنند. اسید، مواد معدنی موجود در دندان را آهسته آهسته از سطح دندان بر می دارد.

در حالت طبیعی بین برداشت مواد معدنی از سطح دندان و گذاشتن آن تعادل وجود دارد. ولی هر وقت اسید تولید شود، PH محیط دندان پایین می آید و اسیدی می شود و تعادل به سمت برداشتن مواد معدنی از سطح دندان می رود. وقتی مواد معدنی برداشته شود، فرآیند پوسیدگی شروع می شود. بنابراین هم مقدار مصرف قندهای زیاد و هم تکرر مصرف آنها مهم است. چون با مصرف آنها حالت تولید اسید و افت PH اتفاق می افتد. تشکیل پلاک دندان ی فرآیندی اجتناب ناپذیر است و ما باید آن را با مسواک زدن صحیح برداریم و پاک کنیم

آیا پلاک با جرم دندان فرق می‌کند؟

بله، جرم در حقیقت همان مواد معدنی سخت است که روی دندان تشکیل می شود و مانند ساختمان دندان است، اما چون سطح بری ر دارد، پس باعث تجمع میکروب ها می شود. جرم اگر ضخیم شود، مشکل ایجاد می کند.

برای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان چه توصیه هایی دارید؟

اول ساده بهداشت دهان و دندان را رعایت کنیم. اگر بیماری خاصی داریم و توصیه به استفاده از دهانشویه حاوی فلوراید، توسط دندانپزشک شده ایم، آن را مصرف کنیم. روزی دو بار مسواک زدن با خمیر دندان حاوی فلوراید را مد نظر قرار دهیم و از مواد قندی پوسیدگی را کمتر استفاده کنیم یا حتی الامکان همراه وعده های غذایی مصرف کنیم و سالی یکبار برای چکاپ نزد دندانپزشک برویم.

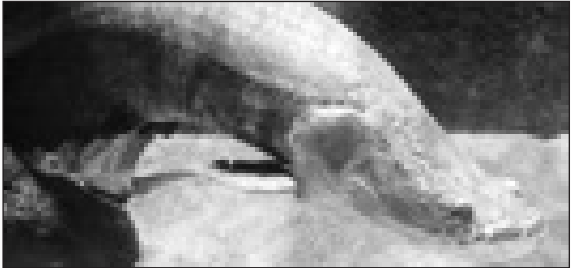
در مورد استفاده از نخ دندان چه توصیه ای دارید؟

یکی از محل هایی که پلاک تشکیل می شود و موهای مسواک هم به این ناحیه نمی رسد، بین دندان هاست. بویژه در کسانی که دندان های نامرتب و به هم ریخته دارند یا پرکردگی های متعددی در دندان ها دارند. پس استفاده از نخ دندان در سطوح بین دندانی توصیه می شود.

آیا جرم دندان با خمیر دندان مخصوص برداشته می‌شود؟

خیر. جرم دندان فقط با جرمگیری می‌طرف می‌شود. خمیر دندان های سفیدکننده، فقط مواد ساینده بیشتری دارند که ممکن است به ساختار دندان صدمه بزند. از خمیر دندان های مخصوص سیگاری ها هم نباید هر روز استفاده شود، چون این کار باعث ساییدگی بیش از حد دندان و آسیب به مینای آن می‌شود.

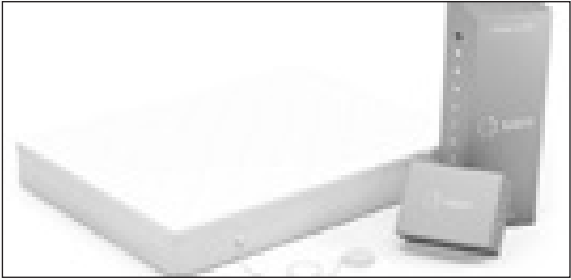
ماهی دارای شش در آمازون کشف شد



گونه جدیدی از ماهی های غول پیکر که اکسیژن تنفس می کنند کشف شده است. این گونه جدید از خانواده ماهی های آرایامی است. ماهی های غول پیکر این خانواده در آب های روان زندگی می کنند و می توانند به وسیله شش تنفس کنند. این گونه جدید نیز در مناطق دورافتاده رودخانه آمازون زندگی می کند. دانشمندان تخمین می زنند گونه های بیشتری از این ماهی در آینده نزدیک کشف شود. ماهی تازه کشف شده که اندازه بالغ آن بیش از سه متر طول و ۲۰۰ کیلوگرم وزن خواهد داشت، در آب های زندگی می کند که میزان اکسیژن کمی دارند. به همین دلیل برای تنفس به سطح آب می آیند. مطالعه روی این ماهی درحال انقراض بسیار مشکل است. این در حالی است که تنها پنج هزار ماهی آرایامیا زنده هستند. دونالد جی استوارت یکی از استادان بیولوژی و محقق مجله نشنال جئوگرافیک این گونه را کشف کرده است. او می گوید: هنوز گونه های بسیاری وجود دارد که باید شناسایی و حمایت شوند.

با این تشک هوشمند شب ها راحت بخوابید

برای انجام مناسب فعالیت های روزانه هیچ چیز مهم تر از خواب خوب و راحت در شب نیست، اما این روزها به دلایل مختلف خواب شبانه میلیون ها نفر مختل شده است. یک شرکت تجاری به نام آپت اسلیپ دستگاه کوچکی را ابداع کرده که استفاده از آن همراه با یک تشک هوشمند به بهبود خواب شبانه افراد کمک می کند. شرکت مذکور اولین بار سه سال قبل دستگاهی برای ردگیری وضعیت خواب افراد عرضه کرده بود که امروزه در ۵۰ کشور عرضه می شود و با ردگیری تحرکات بدن انسان در



حین خواب، دمای اتاق و تختخواب، وضیت تنفس و ضربان قلب می تواند کیفیت و مراحل خواب هر فرد، کیفیت خواب، مدت زمان دقیق خواب و ... را مشخص کند و این طریق اطلاعات لازم برای بهبود کیفیت خواب شبانه را در اختیار افراد قرار دهد. حال این دستگاه بهبود یافته و همراه با آن یک تشک هوشمند نیز عرضه می شود که علاوه بر راحتی فوق العاده مجهز به تازه ترین فناوری های روز جهان است. در تشک یاد شده از چهار لایه قوم مستطیل با فشرده گی بالا استفاده شده تا فرد بتواند به خوبی برروی آن بخوابد. علاوه بر آن دستگاه هوشمند عرضه شده به همراه این تشک قادر به ردگیری وضعیت خواب دو فرد به طور همزمان است و می تواند شرایط خواب متفاوتی را برای هر یک از دو نفر به وجود آورد. به عنوان مثال اگر شما تمایل دارید تشکشان گرم باشد، ولی همسر تان عادت به خوابیدن بر روی تشک دارد، تشک هوشمند این اسلیپ قادر به تامین این شرایط و ایجاد دو نوع گرم را در دو بخش تشک است. دستگاه یاد شده می تواند دمای اطراف دو نفر را نیز بر اساس شرایط مورد علاقه آنها تنظیم کند تا هشت ساعت خواب راحت افراد تضمین شود. این مجموعه را می توان به چراغ های اتاق خواب، قفلهای در، دستگاه قهوه ساز، ترموستات و ... هم متصل کرد تا قبل از بیدار شدن ساکنان منزل درب ها قفل و چراغ ها خاموش بمانند و در زمان بیدار شدن آنها دستگاه های یادشده روشن شده و قهوه ساز هم نوشیدنی گرم برای افراد آماده کند. هزینه خرید این مجموعه ۹۵۰ دلار است که البته با توجه به تنوع تشک های خواب عرضه شده این قیمت ممکن است افزایش یابد.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

یک متخصص زنان و زایمان :

این مواد غذایی برای مادران باردار ممنوع است

یک متخصص زنان و زایمان گفت: مادران در دوران بارداری از مصرف مواد غذایی که برای جنین خطرناک است، خودداری کنند.

مینا مدرسی متخصص زنان و زایمان با اشاره به تغذیه مادر در دوران بارداری گفت: تغذیه مادر در این دوران از ج رفعت به جنین منتقل می شود.

مدرسی با بیان اینکه سه ماهه اول دوران بارداری از اهمیت ویژه ای برخوردار است، عنوان کرد: نوع تغذیه و مصرف مواد غذایی مفید و حتی مضر مادر به طور مستقیم بر رشد جنین تاثیر بسزایی دارد. وی با بیان اینکه مصرف برخی گیاهان در دوران بارداری مفیداست، افزود: مصرف گیاهان دارویی باعث رشد هوشی، ذهنی، جسمی و تقویت حافظه جنین و نرمی محیط رحم و حملی آسوده را برای مادر فراهم می کند. این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اهمیت مصرف چهار مغز در این دوران تاکید کرد: زنان باردار از مصرف گیاهانی مانند گل ختمی، کاکوتی، جعفری، بالونه، اویشن شیرازی و گل گاوزبان به دلیل اینکه موجب سقط جنین می شود خودداری کنند.

مدرسی با بیان اینکه استفاده از دمنوش باب ختمی قبل از زایمان موجب آسان شدن وضع حمل می شود، تصریح کرد: مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، جای شکلات و به دلیل اینکه حاوی کافئین هستند در دوران بارداری باعث سقط جنین می شود. وی به تاثیر زعفران بر کاهش چربی و کلسترول خون اشاره کرد و افزود: با

وجود اینکه زعفران خواصی مانند تقویت کننده حافظه، آرام بخش و جلوگیری از بروز بیماریهای قلبی و عروقی را دارد اما مصرف این ماده غذایی برای زنان باردار خطرناک و گاهی نیز باعث سقط جنین می شود. این متخصص زنان و زایمان با بیان اینکه مصرف پروتئین در دوران بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است، تاکید کرد: پروتئین از مهمترین مواد غذایی سالم است و مصرف گوشت و تخم مرغ به دلیل منبع خوب

پروتئین، برای تشکیل و رشد بدن جنین مفید است. وی درباره مصرف تخم مرغ اظهار داشت: مادران باردار حتما هنگام تهیه تخم مرغ به شکستگی یا ترک خوردگی آن دقت کنند و برای جلوگیری از ورود آلودگی به این ماده غذایی آن را به طور سالم تهیه و از مصرف تخم مرغ به صورت نیمه پخته یا عسلی خودداری کنند. به گفته مدرسی: زنان باردار از سیستم ایمنی ضعیفی برخوردار هستند به همین دلیل بیشتر دچار بیماری های ناشی از مصرف برخی مواد غذایی می شوند که اگر این مواد مضر یا آلوده باشند، امکان دارد سقط جنین یا زایمان زودرس را به همراه داشته باشد. وی مصرف جیوه را برای جنین خطرناک دانست و تصریح کرد: مصرف مواد غذایی که حاوی جیوه هستند در دوران بارداری باعث ایجاد اختلال در رشد مغز جنین می شود و بهتر است در این دوران مادران با مراجعه به متخصص تغذیه از مواد غذایی که جیوه آگاهی داشته و تا از مصرف آن خودداری کنند.

یک متخصص بهداشت دهان عنوان کرد:

راهکارهای رفع بوی بد دهان

یک متخصص بهداشت و سلامت دهان، گفت: برخی مصرف کرفس، هویج، سیب و جعفری را برای رفع بوی بد دهان توصیه می کنند که مفید است.

دکتر محمدرضا خامی با بیان اینکه حداقل روزی دو بار با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید افراد مسواک بزنند، افزود: یکبار قبل از خواب به افراد توصیه می شود مسواک بزنند؛ چون ترشح بزاق در طول شب و خواب کم می شود و هنگام صبح که بعد از صبحانه باشد، بهتر است.

وی ادامه داد: البته اگر فرد در طول روز قادر به مسواک زدن نیست. بهتر است از خوردن میان وعده های غیر ضروری که از مواد قندی تهیه شده اند پرهیز کند یا اگر از این دست خوراکی ها استفاده می کند دهان و دندان خود را با آب شست و شو دهد. این متخصص بهداشت و سلامت دهان در مورد استفاده از دهان شویه ها، گفت: دهان شویه ها انواع مختلفی دارد که برای مشکلات لثه یا پوسیدگی دندان استفاده می شود که هر کدام در جای خود و با تجویز دندانپزشک مناسب است. وی افزود: هر پروتزی که داخل دندان گذاشته می شود، ملاحظات و رعایت های خاص خودش را دارد مثلاً فردی که روکش یا بریج گذاشته باید به توصیه های دندانپزشک عمل کند یا کسی که ایمپلنت دارد باید ملاحظات مربوط را که توسط دندانپزشک گفته شده، اجرا کند.

این متخصص بهداشت و سلامت دهان در خصوص استفاده از آب نمک رقیق یا غذاهای خاص برای رفع بوی بد دهان، گفت: آب نمک رقیق می تواند موثر باشد. دهان شویه های خاصی توسط متخصص طب سنتی ارائه می شود که آن هم مفید است. وی افزود: برخی مصرف کرفس، هویج، سیب و جعفری را برای رفع بوی بد دهان توصیه می کنند که همه اینها مفید است.

خامی که با شبکه رادیویی سلامت گفتگو می کرد، با بیان اینکه آب نمک یا دهان شویه را بناظر پزشک خودتان مصرف کنید، اظهار داشت: آب نمک یا نمک حالت ضد عفونی دارد که در جای خودش مفید است. دهان شویه نیز به این مشکلات خاصی توسط دندانپزشک توصیه می شود که آن هم جای خودش را دارد.

توصیه متخصصان:

رژیم غذایی مناسب برای دیابت و فشار خون بالا

متخصص برای مبتلایان به فشارخون بالا و دیابت مصرف سه ماده خوراکی را توصیه می کنند.

به گزارش مهر، التهاب مزمن علت متداول دخیل در بیماری قلبی، دیابت، آرتروز چاقی و سندروم متابولیک است. به دلیل وجود شماری از فاکتورهای زیست محیطی از جمله خوردن غذاهای فرآوری شده، چربی های اشباع، قند و مواد شیمیایی، التهاب شرایط متابولیک است که موجب بروز مشکلات جدی دیگری می شود. خوشبختانه شماری از مواد خوراکی طبیعی موجب کاهش میزان التهاب در بدن می شوند که می توان به میوه و سبزیجات تازه ماهی، غلات کامل، و برخی ادویه ها اشاره کرد. افزایش میزان مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ در رژیم غذایی مهم ترین گام در پیشگیری از التهاب در بدن است. در ادامه به ۳ گروه ماده غذایی با خاصیت بالای ضدالتهابی اشاره می شود.

زنجبیل

زنجبیل دارای فواید متعددی برای سلامت است که از آن جمله می توان به تسکین درد معده، پیشگیری از بیماری حرکتی و کاهش التهاب اشاره کرد. در حالیکه هنوز علم مشخص نکرده است چگونه زنجبیل تازه موجب کاهش التهاب در بدن می شود، اما این ماده گیاهی موجب کاهش التهاب خیل در بروز آرتروز و سرطان های مختلف می شود.

ویتامین C

ویتامین C موجود در گریپ فروت، پرتقال، لیمو و بسیاری از سبزیجات، به خاطر توانایی مقابله با سرماخوردگی معروف است. با این حال ویتامین C آنتی اکسیدان قوی ای است که موجب کاهش تاثیرات مضر استرس می شود و همراه با ویتامین E به عنوان یک ماده خوراکی ضدالتهابی بسیار مورد عمل می کند.
از آنجائیکه ویتامین C محلول در بدن ذخیره نمی شود از اینرو باید در طول روز مصرف شود تا میزان مناسب آن در بدن حفظ شود.

اسیدهای چرب امگا-۳

اسید چرب امگا-۳ و اسیدهای چرب ضروری از چربی های خوب سالم هستند که به پیشگیری از بیماری قلبی، در مقابله، مشکلات سلامت روان و التهاب کمک می کنند، معمولاً افراد بیشترین چربی امگا خود را از طریق روغن ماهی تامین می کنند. امگا-۳ در ماهی های پر روغن ماهی، آووکادو و روغن زیتون یافت می شود. نسبت ایده آل ضدالتهابی امگا-۳ به امگا-۳:۱:۱ است در حالیکه معمولاً این نسبت در رژیم غذایی غربی به طور میانگین ۲۰:۱ است. تحقیقات قابل توجهی اثبات می کنند که اسیدهای چرب امگا-۳ موجب کاهش التهاب شده و از مشکلاتی نظیر دیابت و بیماری قلبی پیشگیری می کنند، از اینرو مصرف ۱،۰۰۰ mg دو بار در روز توصیه می شود.

التهاب در بروز بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری از جمله دیابت و بیماری قلبی نقش دارد. از اینرو لازم است رژیم غذایی سرشار از مواد خوراکی ضدالتهابی نظیر آووکادو، ماهی، پرتقال، لیمو و زنجبیل باشد.



A wide-angle photograph of a large conference hall filled with people seated at long tables. The room has a high ceiling with recessed lighting and a red carpet. In the foreground, a large, colorful floral arrangement is visible. The attendees are dressed in business attire, and the overall atmosphere appears formal.