

مواد غذایی سرخ شده نه تنها موجب افزایش وزن می‌شوند بلکه می‌تواند علائم سرفه و سرماخوردگی را تشدید کند. روغن و چربی موجود در این مواد غذایی تولید کننده مخاط است که هنگام سرماخوردگی و سرفه کردن افزایش می‌یابد. توجه به مصرف مواد غذایی سالم و تقویت ایمنی از تشدید این شرایط جلوگیری می‌کند



میوه‌ای شگفت انگیز

برای آب کردن چربی‌های دور شکم

♦ گروه سلامت //

مطالعات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد افراد برای کاهش وزن و آب کردن چربی‌های دور شکم می‌توانند مصرف یک میوه شگفت انگیز را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از «اکسپرس»، یکی از روش‌های سرعت بخشیدن به روند از دست دادن و سوزاندن چربی‌های شکم و در نتیجه کاهش وزن شروع به نوشیدن آب گریپ فروت است؛ به گونه‌ای که برخی شواهد رژیم غذایی حاوی گریپ فروت را با حفظ وزن مناسب مرتبط می‌داند. یک مطالعه، که سال ۲۰۱۴ در مجله Food and Nutrition Research and منتشر شد، نشان داد افرادی که گریپ فروت بیشتری مصرف می‌کنند، وزن کمتر و دور کمر لاغرتری نسبت به افرادی که این میوه را نمی‌خورند دارند. محققان همچنین دریافتند افرادی که

گریپ فروت مصرف می‌کنند تمایل بیشتری به مصرف مواد مغذی ضروری از جمله فیبر



دارند که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. آب گریپ فروت دارای ویتامین C زیادی است که در عملکرد آنزیم در سلول‌ها نقش دارد و طبق یک مطالعه تغذیه و متابولیسم که در سال ۲۰۰۶ منتشر شد، میزان کم ویتامین C ممکن است اکسیداسیون چربی‌ها را در

هنگام ورزش دشوار کند.

محققان چربی سوزی را در افراد با سطح ویتامین C کمتر از حد مطلوب با افراد دارای ویتامین مناسب مقایسه کردند و دریافتند که کمبود ویتامین C مانع چربی سوزی در هنگام ورزش می‌شود. نوشیدن آب گریپ فروت نیز ممکن است به کنترل وزن کمک کند؛ یک تحقیق ۵ ساله که در ژورنال کالج تغذیه آمریکا در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، نشان داد افرادی که ۱۰۰٪ آب میوه می‌نوشند، چربی کمتری دارند و احتمال چاقی و چربی‌های شکمی کمتر است.

در مطالعه‌ای که در Plos One منتشر شده است، مصرف آب گریپ فروت در موش‌ها با هدف کاهش وزن آن‌ها بررسی شد. داده‌های به دست آمده از این مطالعه نشان می‌دهد که آب گریپ فروت حاوی بیش از یک ماده مغذی تقویت کننده برای سلامتی است که انجام مطالعات بیشتر در مورد اثرات آب گریپ فروت در زمینه چاقی را می‌طلبد.

خوراکی‌هایی که هنگام سرماخوردگی توصیه نمی‌شود

خوراکی که مصرف آن‌ها برای مبتلایان به سرماخوردگی و افرادی با علائم سرفه توصیه نمی‌شود، اشاره کرده است:

غذاهای سرخ شده: مواد غذایی سرخ شده نه تنها موجب افزایش وزن می‌شوند بلکه می‌تواند علائم سرفه و سرماخوردگی را تشدید کند. روغن و چربی موجود در این مواد غذایی تولید کننده مخاط است که هنگام سرماخوردگی و سرفه کردن افزایش می‌یابد. توجه به مصرف مواد غذایی سالم و تقویت ایمنی از تشدید این شرایط جلوگیری می‌کند.

شیر: مصرف شیر برای بهبود وضعیت سلامت مفید است اما هنگام سرماخوردگی و وجود علائم سرفه می‌تواند مشکل ساز باشد

خشکی بینی از علائم اولیه عفونت کووید ۱۹ است

محققان در مطالعه ای جدید دریافتند خشکی بینی می تواند از علائم اولیه بیماری کووید ۱۹ باشد.

به گزارش مهر، یکی از مسی‌رهای ورودی کروناویروس از راه بینی است. در این مطالعه، محققان دانشگاه بارسلونا اسپانیا، گروهی متشکل از ۳۵ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ و تعداد مشابهی در قالب گروه کنترل را از لحاظ وجود انواع علائم مرتبط با بینی نظیر خشکی بینی و آبریزش بینی بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد بیش از ۶۸ درصد بیماران حداقل یک علامت مرتبط با بینی را گزارش دادند. همچنین محققان مشاهده کردند بروز خشکی بیش از حد بینی در افراد مبتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با گروه کنترل به مراتب بیشتر بود. نتایج نشان داد ۵۲ درصد بیماران (و تنها ۳ درصد گروه کنترل) دارای آبریزش شدید بینی بودند. همچنین این علائم همراه با گرفتگی بینی بود که معمولاً تا ۱۲ روز ادامه داشت. محققان معتقدند وجود این علائم مرتبط با بینی و وقوع زود هنگام آنها می‌تواند تشخیص زود هنگام کووید ۱۹ را تسهیل نماید.

آیا دهان شویه و اسپری بینی مانع از انتقال ویروس کرونا می‌شود؟

♦ گروه سلامت //

دانشمندان به تازگی اقدام به تحقیق درباره تاثیرات دهان شویه و اسپری بینی در جلوگیری از انتقال ویروس کرونا کردند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ایندیا اکسپرس، با شدت یافتن همه گیری ویروس کرونا در جهان، محققان به دنبال راهکارهایی برای جلوگیری از انتشار این ویروس در میان مردم هستند. استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی و شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون از جمله راهکارهایی است که مقامات بهداشتی برای کنترل شیوع همه گیری کرونا پیشنهاد می‌کنند. با این حال، محققان به تازگی اقدام به بررسی احتمال قطع زنجیره شیوع کووید ۱۹ از طریق استفاده از دهان شویه و یا اسپری بینی کردند.

بر این اساس، دهان و بینی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ورود ویروس کرونا به بدن انسان است. خانواده ویروس کرونا شامل انواع مختلف ویروس است که دست کم ۷ مورد از آن باعث ایجاد بیماری در انسان‌ها می‌شوند. دانشمندان در تحقیقات خود به بررسی برندهای مختلف دهان شویه و اسپری بینی در جلوگیری از انتشار خانواده ویروس کرونا از طریق دهان و بینی کرده اند.

شواهد نشان داده است که اسپری بینی برند جانسون می‌تواند در کمتر از یک دقیقه بیش از ۹۹ درصد انواع مختلف ویروس کرونا را نابود کند. همچنین پس از ۲ دقیقه ۹۹.۹ درصد ویروس کرونا در مجاری بینی با این اسپری از بین می‌رود. همچنین مطابق تحقیقات دیگر دهان شویه‌هایی که حاوی آب اکسیژنه (H۲O۲) هستند، می‌توانند به میزان قابل توجهی از حجم ویروس کرونا را غیرفعال کنند. دهان شویه‌ها می‌توانند به میزان ۹۹.۹۹ درصد خانواده ویروس کرونا را غیرفعال کنند.

با این حال، محققان می‌گویند شواهدی درباره نابودی ویروس کرونای جدید (کووید ۱۹)، با مصرف دهان شویه و اسپری بینی وجود ندارد. از این رو، نمی‌توان با اکترا بر استفاده از این مواد مدعی نابودی کووید ۱۹ و جلوگیری از انتشار آن شد.

♦ **تحقیقات دیگر چه می‌گوید؟**

محققان دانشگاه بوخوم آلمان در تحقیقات مشترک با محققان دانشگاه نورنبرگ و برمن بر تاثیرگذاری دهان شویه در نابودی این ویروس پی برده اند. ویروس کرونا می‌تواند در حفره‌های دهان و نیز گلو مخفی شود. محققان می‌گویند دهان شویه با نابودی ویروس کرونا در دهان افراد، می‌تواند نقشی تعیین کننده ای در کاهش انتقال آن بیماری به افراد جامعه داشته باشد.

دانشمندان آلمانی می‌گویند که استفاده از دهان شویه روشی کارآمد برای کاستن از شیوع ویروس کرونا است. با این حال، شست و شوی دهان با دهان شویه روش مناسبی برای درمان افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا شده اند نیست و تنها این عمل می‌تواند برای پیشگیری استفاده شود.

تاثیر فلفل سیاه

بر درمان سرماخوردگی و سرفه

♦ گروه سلامت //

فلفل سیاه یکی از ادویه‌های هندی است که ترکیب آن با سایر مواد برای درمان سرماخوردگی و سرفه بسیار مناسب خواهد بود.

وقتی نوبت به رفع سرماخوردگی و سرفه می‌رسد، همه ما سعی می‌کنیم درمان‌های خانگی را که مادران و مادر بزرگ هایمان به ما منتقل کرده اند، امتحان کنیم. تعدادی از ادویه‌های هندی هنگامی که فرد در زمستان از سرماخوردگی رنج می‌برد، بسیار مفید است. این ادویه‌ها می‌توانند به غذاها و نوشیدنی‌های روزمره اضافه شوند و برای کاهش علائم سرماخوردگی مانند گرفتگی و آبریزش بینی مصرف شوند.

برخی از رایج‌ترین ادویه‌ها و گیاهان گرم کننده زمستان که اغلب در درمان‌های خانگی برای سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، شامل زنجبیل، جوز هندی، انیسون ستاره‌ای، دارچین، تولی یا ریحان مقدس و فلفل سیاه است. در این میان، فلفل سیاه یکی از بهترین ادویه‌های هندی است که در زمستان در سوپ‌ها و نوشیدنی‌های گرم شما قرار می‌گیرد، به خصوص اگر فردی از عفونت سینه و سرماخوردگی رنج می‌برد.

فلفل سیاه در اصل به قسمت جنوبی هند تعلق دارد و به دلیل اثرات تسکین دهنده برگلو، به ویژه در زمستان‌ها در مواد غذایی بسیار استفاده می‌شود. در اینجا دو راحل خانگی فلفل سیاه برای درمان سرفه و سرماخوردگی آورده شده است:

۱. **ترکیب فلفل سیاه و عسل برای سرفه**

فلفل سیاه به دلیل وجود ویتامین C تقویت کننده سیستم ایمنی است و این ادویه ماهیت آنتی باکتریال و آنتی بیوتیک دارد. این ماده معمولاً برای از بین بردن سرماخوردگی با خرد کردن دانه‌های فلفل سیاه و افزودن آن‌ها به یک قاشق چای خوری عسل استفاده می‌شود. عسل به عنوان تسکین دهنده گلودرد و سرکوب سرفه می‌تواند عملکرد ضد سرما فلفل سیاه را تقویت کند. برای رقیق شدن و خوش طعم شدن میتوان چند قطره آب گرم به ترکیب فلفل خرد شده و عسل اضافه کنید.

برای مقابله با علائم سرماخوردگی در زمستان‌ها این ترکیب مقوی را صبح زود مصرف کنید.

۲. **جای همراه با فلفل سیاه**

افراد زیادی هستند که از نوشیدن چایی مخصوصا در زمستان لذت می‌برند، زیرا کافئین موجود در چای باعث افزایش انرژی بدن می‌شود و کندی ناشی از هوای سرد را از بین می‌برد و همچنین گته می‌شود بدن شما را از داخل گرم می‌کند. با این حال، اگر فردی از سرما رنج می‌برد، می‌تواند فلفل سیاه یا پودر فلفل سیاه تازه خرد شده، همراه با نمک دریا به فنانج‌های چای اضافه کند و بنوشد. با مصرف این ترکیب ضد سرما هم از گرمای چای استفاده می‌شود و هم با خوردن فلفل سیاه در مقابل سرماخوردگی مقاوم می‌شوید.

غذای سالم بشقاب

