

آب پرتقال به مقابله با التهاب کمک می کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی ، می تواند به مبارزه با التهاب و فشار اکسایشی در بزرگسالان کمک کند. به گزارش مهر به نقل از زی نیوز، محققان می‌گویند نوشیدن آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی به طور قابل توجهی باعث کاهش اینترلوکین ۶، نشانگر اصلی التهاب، هم در بزرگسالان سالم و هم در افراد پرریسک می‌شود. همچنین دو نشانگر اصلی التهابی و فشار اکسایشی نیز کاهش می‌یابد. یافته‌های این مطالعه، اثرات مفید هسپریدین، ترکیب بیواکتیو اولیه موجود در پرتقال و آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی را بر کاهش برخی از نشانگرهای التهاب و فشار اکسایشی نشان می‌دهد. التهاب مزمن ممکن است نقش کلیدی در ایجاد یا پیشرفت برخی بیماری‌های مزمن از

هشدار پزشکان

درباره همزمانی آنفلوانزا و کرونا در فصل سرما

♦ گروه سلامت //

مقامات بهداشتی آمریکا نسبت به همزمانی آنفلوانزا و کرونا در زمستان هشدار دادند و از مردم این کشور خواستند تا واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از الحره، داده‌های نظرسنجی انجام شده توسط بنیاد ملی بیماری‌های واگیر نشان داد که تنها حدود نیمی از بزرگسالان آمریکایی قصد تزریق واکسن آنفلوانزا را دارند، درصدی که نسبت به قبل از شیوع همه گیری کرونا تغییر چندانی نکرده است. اما مقامات بهداشتی نگران هستند، زیرا برخی شواهد نشان می‌دهد که احتمالاً فصل آنفلوانزا شدیدتر است.

کارشناسان می‌گویند به دلیل تعداد کم عفونت‌ها در سال ۲۰۲۰، افراد از ایمنی طبیعی قابل توجهی در برابر آنفلوانزا برخوردار نشده اند. روشل والینسکی مدیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، در بیانیه‌ای گفت: از آنجا که تعداد بیماران در سال گذشته کمتر بود، احتمالاً ایمنی کمتری وجود خواهد داشت و امسال همه ما در معرض خطر ابتلا به آنفلوانزا قرار داریم. این همان چیزی است که در ایالات متحده در بهار و تابستان با تجدید حیات ویروس‌های رایج، از جمله

ویروس سینسیتیتال تنفسی، که بیشتر با نام «RSV» شناخته می‌شود، اتفاق افتاد. بیمارستان‌ها تعداد زیادی از کودکان را گزارش کرده اند که در شرایط بحرانی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. کارشناسان تاکید کردند که ویروس‌های آنفلوانزا ممکن است فرصتی برای گسترش بیشتر در پاییز و زمستان در مدارس، محل کار و مشاغل باز شده پیدا کنند.

♦ سناریوی ترسناک

بیمارستان‌ها می‌ترسند در صورت افزایش



موارد آنفلوانزا و کرونا تحت فشار قرار گیرند، سناریوی ترسناکی که در موج زمستان گذشته به دلیل اقدامات قرنطینه جلوگیری شد.

نانسی فاستر، نایب رئیس انجمن بیمارستان‌های آمریکا گفت: این نگرانی‌ها به ویژه پس از آنکه سیستم‌های بیمارستانی با موج تابستانی ویروس کرونا مبارزه کردند، بسیار شدید است.

او تصریح کرد: اکسیژن برخی از بیمارستان‌ها از جمله فلوریدا و کالیفرنیا به دلیل فشار زیاد بیماران کرونا در حال تمام شدن است.

فاستر افزود: همان متخصصانی که از بیماران کووید مراقبت می‌کنند از جمله افرادی هستند که از بیماران مبتلا به آنفلوانزا مراقبت می‌کنند. سونیا گاندی، پزشک بیماری‌های عفونی و نایب رییس امور پزشکی بیمارستان Cedars -Sinai، می‌گوید: این بدترین سناریو خواهد بود. چندین بیمارستان وجود دارد که در حال حاضر به طور کامل کار می‌کنند؛ بنابراین، با شروع زمستان، بهترین راه برای محافظت و حفظ ظرفیت بیمارستان واکسیناسیون افراد تا آنجا که ممکن است.

اما برخی از کارشناسان معتقدند که رعایت اقدامات مهار ویروس کرونا، از پوشیدن ماسک در مدارس تا به تعویق انداختن باگشایی دفاتر تا سال آینده، ممکن است از شیوع ویروس آنفلوانزا در مقایسه با فصل‌های گذشته جلوگیری کند.

ویلیام شافرن، مدیر پزشکی بنیاد ملی بیماری‌های واگیر دار گفت: هیچ یک از ما نمی‌توانیم پیش بینی کنیم که فصل آنفلوانزا خفیف، متوسط یا شدید خواهد بود، اما مطمئن هستیم که فعالیت آنفلوانزا وجود خواهد داشت. ما مطمئن نمی‌خواهیم یک همه گیری مضاعف با ویروس کرونا و آنفلوانزا را داشته باشیم.

سایر مواد شیمیایی حساسیت دارند بررسی کنید.

-از خمیردندان‌های شیرین اجتناب کنید: شکر باعث پوسیدگی دندان می‌شود، بنابراین استفاده از خمیردندان‌های حاوی قند مناسب نیست، به ویژه اینکه خمیر دندان‌های کودکان حاوی مقدار زیادی قند است.

-تشخیص وضعیت دهان و دندان: قبل از خرید خمیردندان، وضعیت دهان باید تشخیص داده شود، آیا دندان‌ها حساس هستند یا خیر و آیا التهابی در لثه وجود دارد یا شاید پوسیدگی دندان نیز وجود دارد.

♦ انواع خمیر دندان

رایج‌ترین و پرکاربردترین خمیردندان، خمیردندان‌های ضد حفره حاوی فلورین است که از لایه مینای دندان در برابر فرسایش اسیدهای موجود در دهان محافظت می‌کند. همچنین یک خمیر وجود دارد که با پلاک و التهاب لثه مبارزه می‌کند و حاوی مواد ضد باکتری است که از تشکیل باکتری جلوگیری می‌کند. در تشکیل پلاک.

برجسته‌ترین خمیردندان‌ها عبارتند از:

-سفید کننده خمیردندان‌هایی که از ایجاد لکه جلوگیری کرده و بقایای تنباکورا از بین می‌برد

-خمیردندان‌های ضد حساسیت، مانند خمیردندان محبوب سنسودین

-خمیردندان‌های کودک دارای طعم دوستدار کودک، رنگ‌های روشن و غلظت کمتر فلوراید هستند.

-خمیر دندان پزشکی، از آنجا که خمیر دندان طبیی از مواد طبیعی و گیاهان دارویی ساخته شده است و فاقد هرگونه مواد شیمیایی و شیمیایی است. از جمله گیاهان دارویی که در ترکیب خمیردندان پزشکی موجود است می‌توان به میخک، آلوئه ورا و خلال دندان و خمیر طبیی اشاره کرد. همچنین در درمان پوسیدگی و عفونت‌های لثه استفاده می‌شود.

-ترمیم مینای دندان: روند ترمیم مینای دندان به تنهایی انجام می‌شود، اما پوسیدگی می‌تواند این روند را کند کند و خمیردندان حاوی مواد معدنی است که تصور می‌شود به ترمیم آسیب کمک می‌کند.

♦ مواد تشکیل دهنده فعال در خمیردندان

اکثر انواع خمیردندان حاوی مواد فعال یکسانی هستند که در زیر نشان داده شده است:

مواد پرداخت کننده: واضح است که عملکرد آن‌ها حذف لایه باکتریایی از روی دندان است و این مواد شامل کلسیم، کربن و سیلیکون است.

شیرین کننده‌های مصنوعی: مانند ساхарین، نعناع، دارچین و سایر غذاهایی که وارد دندان می‌شوند به آن‌ها طعم می‌دهد.

گلیسرین و سایر مواد نگهدارنده رطوبت: این‌ها از خشک شدن خمیر دندان در داخل پوشش جلوگیری می‌کند.

مواد تشکیل دهنده فوم: سولفات سدیم (SLS) دقیقاً همان ماده موجود در شامپو است که هنگام مسواک زدن کف در دهان شما ایجاد می‌کند.

جمله بیماری‌های قلبی و دیابت داشته باشد.»گیل رامیرسود»، متخصص تغذیه در مرکز فلوریدا، می‌گوید: «ما می‌دانیم که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی حاوی تعدادی مواد مغذی مانند ویتامین C و ترکیبات بیواکتیو مفید است که می‌توانند التهاب و فشار اکسایشی را کاهش دهند.»این تحقیق، مطالعات منتشر شده مربوط به مصرف آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی و نشانگرهای التهاب و فشار اکسایشی را مورد بررسی قرار داد. تجزیه و تحلیل شامل سه بخش بود: یک بررسی کیفی از ۲۱ مطالعه با ۳۰۷ بزرگسال سالم و ۳۲۷ بزرگسال در معرض بیماری؛ بررسی سیستماتیک زیرمجموعه ای از ۱۶ مطالعه که شش نشانگر زیستی گزارش شده مربوط به التهاب و فشار اکسایشی در بدن را اندازه گیری کرده بود؛ و ۱۰ مطالعه که داده‌های کافی برای انجام فراتحلیل داشتند. در مجموع بررسی‌ها نشان داد که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی یا پرفشار اکسایشی و التهاب اثرات مفید دارد یا بدون عارضه است.

غذاهایی

که در یخچال سمی می‌شوند



♦ گروه سلامت //

کارشناسان بهداشت و تغذیه هشدار می‌دهند که بسیاری از غذاهایی که معمولاً در یخچال نگهداری یا ذخیره می‌شوند، می‌توانند سمی شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ارم نیوز، بسیاری براین باورند که وقتی غذاهای مختلف در یخچال قرار می‌گیرند، برای مدت طولانی نگهداری می‌شوند اما فواید سلامتی خود را از دست می‌دهند و در بسیاری از موارد غیرقابل خوردن می‌شوند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که خوراکی‌ها باید به جایی یخچال در انبار نگهداری شوند، زیرا طبق مطالعات آن‌ها این بهترین راه برای تازه ماندن این خوراکی‌ها برای مدت طولانی است.

پنیر پیمز: این نوع پنیر به دلیل سفتی خود، مشهور است و وقتی در یخچال باقی می‌ماند، سفت‌تر و شبیه یک «سنگ» می‌شود. دلیل این امر این است که پنیر سفت یک دوره پخت شش ماهه را طی می‌کند، پس از آن هرگز نباید در یخچال قرار داده شود، بلکه می‌توان آن را در یک مکان تاریک و خنک قرار داد.

سیب زمینی: وقتی این سبزیجات ناشسته‌ای در یخچال نگهداری می‌شوند، می‌توانند به یک ماده عجیب و چسبناک و شبیه خمیر قند تبدیل شوند؛ بنابراین انبار محل مناسبی برای ذخیره سیب زمینی است.

خریزه و طالبی: برای اینکه آنتی اکسیدان‌ها در میوه‌های هندوانه و طالبی سالم بمانند، باید در دمای اتاق نگهداری شوند.

سس گوجه: وقتی سس گوجه فرنگی را در یخچال می‌گذارید، به محیطی مناسب برای رشد میکروارگانیسم‌های مضر تبدیل می‌شود، زیرا سس گوجه فرنگی حاوی اسیدهای زیادی است.

میوه کلابی: کلابی وقتی در یخچال قرار می‌گیرد، بی مزه و بی بو می‌شود و پوسته آن آسیب می‌بیند.

هویج: هویج را فقط می‌توان برای چند ساعت در یخچال قرار داد، زیرا هوای سرد فواید آن را برای سلامتی از بین می‌برد، روند پوسیدگی را تسریع می‌کند و باعث می‌شود رنگ پوست هویج متفاوت شود.

کارشناسان تغذیه می‌گویند که این سبزیجات حاوی مقدار زیادی آب هستند و ترکیب ژنتیکی میوه هویج به سرعت با هوای سرد یخچال واکنش نشان می‌دهد که منجر به کوتاه شدن چشمگیر عمر آن می‌شود. سایر غذاهایی که باید از قرار دادن آن‌ها در یخچال اجتناب کنید شامل بادمجان، ترشی، روغن زیتون، شکلات، انواع توت‌ها، کره، هلو، سیب، خیار و موارد دیگر است.

بیشترین جذب کلسیم تا ۳۰ سالگی است

♦ گروه سلامت //

معاون دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: برخی از داروهایی که استفاده می‌کنیم دراز دست دادن توده استخوانی می‌تواند تاثیرگذار باشد، باید از مصرف مکرر و طولانی مدت کورتون خودداری کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پریسا ترابی معاون دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت طی گفتگوی زنده تلفنی اظهار کرد: برای داشتن استخوان سالم باید ترکیبات اصلی سازنده استخوان‌ها همچون کلسیم، منیزیم، فسفر و پروتئین‌ها را استفاده کنیم تا استخوان‌های سالمی داشته باشیم. وی با اشاره به اینکه از دوران کودکی و نوجوانی ذخایر کلسیم بدن را باید افزایش دهیم تا با داشتن استخوان سالم تر تحرک کافی داشته باشیم افزود: منابع کلسیم شامل شیر، ماست، دوغ و پنیر است البته منابع دیگری مانند بادام و نخود هم منابع خوبی برای کلسیم به حساب می‌آیند، در حبوبات و مغز دانه های دیگر هم کلسیم وجود دارد. ترابی با اشاره به اینکه مصرف منابع پروتئین می‌تواند سبب استحکام استخوان‌ها شود ادامه داد: استفاده از نور خورشید سبب دریافت ویتامین دی می‌شود، در ماهی ویتامین دی خوبی وجود دارد، منیزیم در سلامت استخوان‌ها نقش بسزایی دارد که از منابع منیزیم می‌توان به سبزی های برگ سبز، حبوبات و مغزها اشاره کرد، مصرف برخی از مواد غذایی سبب تسریع پوکی استخوان می‌شود، باید از مصرف غذاهای شور خودداری کرد زیرا مانع جذب کلسیم می‌شوند. معاون دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه مصرف کافئین مانع جذب کلسیم می‌شود خاطرنشان کرد: باید مصرف کافئین را به حداقل برسانیم زیرا منجر به پوکی استخوان می‌شود، سطح ویتامین دی بدن از عدد ۳۰ نباید کمتر باشد، باید ببینیم آیا مقدار کلسیمی که در روز استفاده می‌کنیم کافی است، آیا ویتامین دی را دریافت می‌کنیم. وی افزود: ورزش در ساختن توده استخوانی قوی می‌تواند کمک کننده باشد، نکات تغذیه ای باید از دوران نوجوانی و جوانی رعایت شود، ذخایر کلسیم بدن باید پر شود که بتوان این ذخایر را در طول عمر استفاده کرد، بیشترین جذب کلسیم تا ۳۰ سالگی است البته پس از آن هم می‌تواند کمک کننده باشد، داروهایی که استفاده می‌کنیم دراز دست دادن توده استخوانی می‌تواند تاثیرگذار باشد. ترابی ادامه داد: باید از مصرف مکرر و طولانی مدت کورتون خودداری کنیم، همچنین برخی از داروهایی که برای تیروئید استفاده می‌شود سبب آسیب به استخوان‌ها می‌شود، باید حتماً روزانه ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم و به اندازه کافی لبنیات مصرف کنیم.