

نوشیدن چای تا چند فنجان مجاز است؟

✿ سرویس سلامت

مصرف بیش از ۵ فنجان در روز به دلیل مقدار بالای کافئین می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند، که مهم‌ترین آن، ایجاد کم‌خونی است. یک استکان چای شیرین در کنار نان و پنیر نوستالژی فراموش‌نشدنی است که با توجه به تغییر در ذائقه مردم، هنوز هم افراد زیادی نوشیدن آن را برای صبحانه انتخاب می‌کنند. پذیرایی از مهمان، رفع خستگی و تشنگی مواردی هستند که مصرف بالای این نوشیدنی را در بین افراد زیادی می‌طلبد.

جالب است بدانید با همه طرفدارانی که این نوشیدنی در بین ایرانیان دارد، ترک‌ها در نوشیدن آن پیشتاز هستند. کشور ترکیه براساس گزارش‌های جهانی بیشترین مصرف چای را در جهان دارد. کشور ما بعد از کشورهای ایرلند و انگلستان در جایگاه چهارم از نظر نوشیدن چای قرار دارد.

این که نوشیدن چای از چه زمانی در میان ایرانیان باب شده است زمان دقیق آن مشخص نیست، اما کشت آن در ایران از سال ۱۳۱۴ هجری قمری آغاز شد. محمدمیرزا کاشف‌السلطنه که به عنوان ژنرال کنسول ایران در هند بود در بازگشت از این کشور چند بوته این گیاه را با زحمت فراوان به ایران آورد. او با توجه به مطالعاتی که درباره آن انجام داده بود، شهر لاهیجان را برای کشت آن انتخاب کرد. این شهر هنوز هم مرکز اصلی کشت چای سیاه و سبز در ایران است و چای آن متقاضیان زیادی در سراسر کشور دارد.کسانی که نمی‌خواهند چای آن‌ها کافئین زیادی داشته باشد، می‌توانند قبل از دم‌کردن چای، آن را چند دقیقه در آب بخیسانند این عمل باعث می‌شود که مقدار کافئین چای کاهش پیدا کند. بعضی از افراد مخصوصا در اولین ساعات شب نگران بی‌خوابی هستند، مصرف چای به این شیوه می‌تواند مقداری این اثر را کم کند.با توجه به مصرف بالای این نوشیدنی در بین ایرانیان و طرفدارانی که دارد در ادامه درباره زمان مصرف این نوشیدنی فوائد و عوارض آن با خانم مهشید محمدی‌زادگان کارشناس تغذیه به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

✿ لطفا در ابتدا بفرمایید نوشیدن چای چه فوایدی برای بدن دارد؟

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای می‌تواند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهد. این نوشیدنی می‌تواند خاصیت ضد سرطانی داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث سلامت قلب و عروق شود. کافئین موجود در چای هم می‌تواند متابولیسم بدن را بالا ببرد. برخی مطالعات نشان می‌دهند مصرف متعادل چای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. البته این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که تمام فوائد چای در صورتی است که چای به مقدار کافی و با رنگ مطلوب استفاده شود.

✿ زمان مناسب برای نوشیدن چای را بیان کنید.

بهترین زمان برای نوشیدن چای حدود یک ساعت قبل از غذا و یک و نیم تا دو ساعت بعد از غذا است. چرا که کافئین و تئین موجود در چای مانع جذب آهن غذا می‌شود به خصوص غذاهایی که حاوی آهن بالایی هستند.

✿ رنگ چای می‌تواند در فوائد و مضرات این نوشیدنی موثر باشد؟

بهتر است رنگ چای خیلی پررنگ و تیره نباشد. چرا که در برخی از افراد ممکن است باعث افزایش مشکلات گوارشی و ناراحتی معده شود. معمولا زمان دم‌کشیدن چای بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است، زمان طولانی‌تر از این می‌تواند رنگ چای را تیره کند. از طرفی اگر چای خیلی کمرنگ باشد، خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود را از دست می‌دهد.

کسانی که نمی‌خواهند چای آن‌ها کافئین

زیادی داشته باشد، می‌توانند قبل از دم‌کردن چای، آن را چند دقیقه در آب بخیسانند این عمل باعث می‌شود که مقدار کافئین چای کاهش پیدا کند. بعضی از افراد مخصوصا در اولین ساعات شب نگران بی‌خوابی هستند، مصرف چای به این شیوه می‌تواند مقداری این اثر را کم کند.

✿ بسیاری از افراد عادت به نوشیدن زیاد چای در طول روز دارند. این موضوع ممکن است چه عوارضی برای فرد داشته باشد؟

مصرف متعادل چای از نظر مقدار و غلظت می‌تواند فوائد بسیاری به همراه داشته باشد. مقدار دقیقی برای نوشیدن چای توصیه نشده است. اما مصرف ۳ تا ۵ فنجان در روز می‌تواند، مصرفی منطقی و متعادل باشد تا بتوانیم از فوائد چای بهره‌مند شویم و هم با نوشیدن چای به بدن ما آسیبی وارد نشود. مصرف بیش از حد چای و بیش از ۵ فنجان در روز به دلیل مقدار بالای کافئین می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند. که مهم‌ترین آن ایجاد کم‌خونی است. مورد دیگر تکرر ادرار است. چون چای مدر هست و آب بدن را دفع می‌کند. بی‌نظمی در ضربان قلب، احساس تپش قلب، فشار خون بالا و حالت تهوع از جمله موارد دیگری هستند که ممکن است در اثر نوشیدن زیاد چای در افراد ایجاد شود.

✿ مصرف چای برای کودکان چه عوارضی دارد؟

در کودکانی که عادت به مصرف چای دارند بهتر است چای خیلی کم رنگ باشد. یکی

از مشکلاتی که می‌تواند نوشیدن چای برای بچه‌ها ایجاد کند این است که این چای حتما باید یک چیز شیرین مصرف شود. این موضوع می‌تواند باعث چاقی در بچه‌ها شود. یکی از نوشیدنی‌های سالمی که می‌تواند همراه صبحانه جایگزین چای شود، شیر است. مخصوصا در فصول سرد سال اگر بخواهیم یک نوشیدنی گرم برای آن‌ها داشته باشیم، می‌توانیم از شیر استفاده کنیم. در تایلستان هم می‌توانیم آب میوه‌هایی مختلف را به عنوان نوشیدنی برای کودکان استفاده کنیم. اما مقدار آن‌ها را هم باید کنترل کنیم تا باعث چاقی در کودکان شود.

✿ آیا نوشیدن چای در وعده صبحانه گزینه مناسبی است؟

چای به عنوان یک ماده انرژی زا و هوشیارکننده هنگام صبح می‌تواند نوشیدنی مناسبی باشد تا افراد بتوانند با تمرکز بیشتری مشغول به کار شوند. نوشیدن چای همراه صبحانه یک عادت قدیمی برای ما ایرانی‌هاست. شاید از نظر بسیاری از مردم این نوشیدنی به دلیل خاصیت انرژی زایی، افزایش تمرکز و از بین بردن حالت خواب‌آلودگی برای صبح مناسب هست. اما بهتر هست همراه صبحانه‌هایی مثل عدسی، کله پاچه و زبان و مواردی از این قبیل که حاوی آهن هستند به خصوص چای پررنگ استفاده نکنیم تا آهن موجود در این غذاها کاملا جذب شود. بعضی از افراد همراه صبحانه عادت به نوشیدن یک لیوان آب میوه دارند مخصوصا در زمستان، آب پرتقال که سرشار از ویتامین ث هست می‌تواند جایگزین خوبی برای چای باشد. /ایسنا

✿ میزخبر

ابتلای ۱۰ نفر به تب کریمه کنگو در کشور

✿ سرویس سلامت

رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوانات مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: مردم از ذبح دام خارج از کشتارگاه بپرهیزند.

به گزارش صبح ساحل، به نقل از باشگاه خبرنگاران، «محمدرضا شیرزادی»، رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوانات مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: از ابتدای سال تاکنون ۱۰ نفر به تب کریمه کنگو مبتلا شده اند که از این تعداد متأسفانه سه نفر فوت کرده اند. وی بیان کرد: به مردم توصیه می‌شود از خرید گوشت‌هایی که خارج از نظارت شبکه سازمان دامپزشکی ذبح و عرضه می‌شوند، خصوصا کنار جاده‌ها و معابر خودداری کنند. رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوانات مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تأکید کرد: باید دام زنده را از میادین عرضه مجاز دام خریداری کرد؛ چرا که این مراکز تحت نظر سازمان دامپزشکی هستند. ذبح دام باید در کشتارگاه‌ها انجام شود. در تمامی کشتارگاه‌های مجاز دام، دامپزشکان حضور دارند و دام را قبل و بعد از ذبح بررسی و معاینه می‌کنند. برخی از انواع بیماری در دام‌ها علائم ظاهری مشخصی ندارند و فقط دامپزشکان و کارشناسان بهداشتی قادر به تشخیص آن‌ها هستند. وی افزود: مردم به هیچ عنوان دام را در منازل و معابر عمومی ذبح نکنند؛ چرا که خونابه‌های جاری می‌توانند منجر به آلودگی محیط و افزایش بروز و شیوع بیماری‌های منقله از دام به انسان شوند. افرادی که به ذبح دام مشغول هستند باید از وسایل محافظت کننده مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند و ابزارشان را بعد از ذبح، ضدعفونی کنند. همچنین، خونابه‌ها نیز به طریق بهداشتی دفع شوند. رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوانات مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت ادامه داد: گوشت دام ذبح شده باید به مدت حداقل ۲۴ ساعت در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد در یخچال قرار داده شود که این فرآیند باعث می‌شود چنانچه ویروسی در گوشت وجود دارد، از بین برود. شیرزادی گفت: توصیه می‌کنیم جگرو سایر امعاء و احشای دام، پس از ۴۸ ساعت نگهداری در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد در یخچال، مصرف شوند. توصیه اکید می‌شود مردم از مصرف جگر خام خودداری کنند.

آغاز واکسیناسیون پنوموکوک و روتاویروس در هرمزگان

✿ سرویس سلامت

آیین افتتاحیه «پویش ملی کودک سالم، ایران سلامت» شامل رونمایی از سند درمان کودکان زیر هفت سال و آغاز رسمی تزریق واکسیناسیون روتاویروس و پنوموکوک در هفت استان کشور، یکشنبه ۲۳ اردیبهشت‌ماه برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، این مراسم به صورت ویدئوکنفرانسی در ستاد وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی خراسان رضوی، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر، خوزستان و ایلام برگزار شد. عبدالجبار ذاکری، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزان در حاشیه این مراسم گفت: در استان هرمزگان همزمان با ۷ استان کشور، ۲ واکسن پنوموکوک و روتاویروس به واکسیناسیون روتین کودکان اضافه شد. وی افزود: تزریق واکسن پنوموکوک از بهمن‌ماه در بندرخمیر آغاز شد و از امروز در سراسر استان تزریق می‌شود. ذاکری اظهار کرد: واکسن پنوموکوک برای پیشگیری و مقابله با بیماری‌های ناشی از باکتری پنوموکوک تزریق می‌شود که از بیماری‌های مننژیت، ذات‌الریه، عفونت گوش میانی و عفونت منتشر خونی جلوگیری می‌کند و در ۲، ۴ و ۱۲ ماهگی تزریق می‌شود. معاون بهداشتی دانشگاه عنوان کرد: واکسن روتاویروس نیز از اسهال‌های حاد آبکی ناشی از روتاویروس پیشگیری می‌کند. وی افزود: بررسی‌ها در هرمزگان نشان می‌دهد که ۶۵ درصد از اسهال‌های حاد آبکی ناشی از این ویروس است که واکسن آن به صورت خوراکی در ۲، ۴ و ۶ ماهگی خوانده می‌شود.

واکسن mRNA با تومور مرگبار مغز مبارزه می‌کند

✿ سرویس سلامت

یک مطالعه اولیه کوچک نشان می‌دهد که یک واکسن آزمایشی سرطان می‌تواند به سرعت سیستم ایمنی فرد را برای حمله به گلیوبلاستوما، تهاجمی‌ترین و کشنده‌ترین شکل سرطان مغز، برنامه‌ریزی مجدد کند. به گفته محققان، واکسن سرطان بر اساس فناوری mRNA مشابه آنچه در واکسن‌های کووید استفاده می‌شود، ساخته شده است، اما در این مورد از سلول‌های تومور خود بیمار برای ایجاد یک واکسن شخصی‌سازی شده استفاده می‌شود. به گفته محققان، این واکسن به سیستم ایمنی بدن می‌آموزد که سلول‌های تومور را به عنوان یک ویروس خطرناک ببیند و باعث واکنش ایمنی شدید در برابر سرطان می‌شود. دکتر «الیاس سیور»، محقق ارشد و انکولوژیست اطفال از دانشگاه بهداشت فلوریدا، گفت: «یکی از تاثیرگذارترین نتایج این بود که واکسن تزریقی با سرعتی بالا سیستم ایمنی را علیه تومور مغزی تنظیم می‌کند.» در اولین کارآزمایی بالینی انسانی با چهار بیمار بزرگسال، واکسن باعث حمله سریع و ظاهراً مؤثر ایمنی به سرطان شد. به گفته سیور، «با توجه به سرعت این اتفاق، ما توانستیم بخش اولیه سیستم ایمنی را به سرعت در برابر این سرطان‌ها فعال کنیم، و این برای باز کردن اثرات بعدی پاسخ ایمنی بسیار مهم است.» به گفته محققان، این واکسن اکنون در فاز ۱ کارآزمایی بالینی کودکان برای سرطان مغز آزمایش خواهد شد. این کارآزمایی شامل حداکثر ۲۴ بیمار بزرگسال و کودک برای تأیید بافته‌های این مطالعه اولیه خواهد بود. گلیوبلاستوما یک سرطان بسیار کشنده است که میانگین بقای آن حدود ۱۵ ماه است. در حال حاضر پزشکان از جراحی، پرتودرمانی و شیمی درمانی برای مبارزه با تومور استفاده می‌کنند. /مهر

✿ سرویس سلامت

به خاطر داشته باشید که ورزش‌هایی مانند دراز و نشست و تمرینات شکمی لزوماً باعث لاغری شکم نمی‌شوند بلکه بیشتر باعث رشد ماهیچه‌ها و سفتی شکم می‌شوند. ورزش زمانی به لاغر شدن شکم کمک می‌کند که حتماً همراه با برنامه رژیم غذایی مناسب، مدون و جدی انجام پذیرد.

امروزه به واسطه پیشرفت جوامع صنعتی و ورود به دنیای مدرن، سطح رفاه بشر ارتقاء یافته است. همین شرایط جدای از تمام مواهبش، باعث ایجاد مشکلاتی ازجمله افزایش میانگین چاقی برای نوع بشر شده است. چاقی بخش‌های شکم و پهلو در این میان از شایع‌ترین مشکلات محسوب می‌شوند. هر روزه میبینیم افراد زیادی را که حتی با وجود داشتن اندام و بدنی لاغر، اما دارای شکمی چاق هستند که عوامل متعددی به این معضل دامن زده‌اند که در آن میان می‌توان، بی‌حرکی و رژیم نامناسب غذایی را ازجمله مهمترین دلایل آن برشمرد.

آنقدر که شکم تخت و بدون چربی برای سلامتی انسان مفید است، شاید دیدگاه زیبایی و تناسب از درجه کمتری برخوردار باشد. هرچقدر چربی دور شکم کمتر باشد به طول عمر بیشتر کمک خواهد کرد. چربی‌های شکم و دور کمر اول روی عروق تاثیر می‌گذارد و می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان باشد.



✿ تاثیر مستقیم بی‌حرکی بر چاقی شکم!

✿ فقط ورزش کافی نیست!

این را به خاطر داشته باشید که ورزش‌هایی مانند دراز و نشست و تمرینات شکمی لزوماً باعث لاغری شکم نمی‌شوند بلکه بیشتر باعث رشد ماهیچه‌ها و سفتی شکم می‌شوند. ورزش زمانی به لاغر شدن شکم کمک می‌کند که حتماً همراه با برنامه رژیم غذایی مدون و جدی انجام پذیرد.

بی‌حرکی و تغذیه نامناسب مهم‌ترین دلیل چاقی شکم است هرچند عوامل دیگری نظیر اختلالات هورمونی، ژنتیک، استرس، بی‌خوابی، کیست و غیره نیز می‌توانند باعث بزرگی یا چربی شکم باشند. رژیم غذایی سرشار از قندهای افزوده، نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، چربی شکم را افزایش می‌دهد. موثرترین رژیم نوشیدن آب به جای نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های سرد و گرم قنددار و رژیم غذایی سرشار از غذاهای کامل و کم فراوری شده است.

✿ مهم‌ترین اقدام رژیم

عدس، نخود، دانه تاج‌خروس و کینوا، اسفناج، بادام، پنیر کاتیج، کلم بروکلی، جودوسر، کاهو، لوبیا، دارچین، زردچوبه، شکلات، سرکه سیب، دمنوش‌های رایج، چای سبز، چای بوئر نوعی چای سیاه چینی است که تخمیر شده که قند خون و تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد و موجب کاهش وزن می‌شود) و چای سفید(گیاه چای جوان که دارای مقادیر قابل توجهی کانتجین است و به کاهش وزن کمک می‌کند) از جمله بهترین اقلام غذایی برای رژیم لاغری شکم هستند که البته در کنار دیگر موادغذایی استفاده می‌شوند.

در کنار رژیم مناسب تغذیه‌ای می‌باید چربی‌های اشباع شده، لبنیات پرچرب، سیب‌زمینی‌سرخ کرده، فست فود و نوشابه و هرگونه غذای چرب را کنار بگذارید و بالاتر از این‌ها به شدت از استرس دوری گزینید. / ایسنا