گوناگون

فریب تبلیغات را نخورید، آنابولیک باعث نازایی در مردان می شود

نایب رییس انجمن داروسازان ایران گفت: داروی آنابولیک که این روزها در باشگاه های ورزشی مردان جوان استفاده می کنند و مورد تبلیغ است، باعث نازایی می شود براین اساس به هموطنان هشدار می دهیم به این تبلیغات توجهی نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید علی فاطمی افزود: مصرف داروی هورمونی آنابولیک باعث تحلیل غدد جنسی مردان می شود و متاسفانه این دارو توسط مربیان باشگاه های ورزشی برای پرورش اندام تجویز می شود که علاوه بر نازایی، باعث بروز بیماری های مختلف نیز می شود.
وی اظهار کرد: نوسانات خلق، افسردگی، بی قراری، افزایش اشتها، خستگی، افزیش فشارخون، سکته، عوارض قلبی و بی خوابی از عوارض مصرف این داروی هورمونی است، توصیه می شود افرادی که به طور منظم و طولانی مدت از این داروها استفاده کرده اند، تحت نظارت پزشک، مشاور و با حمایت خانواده مصرف آنها را کنار بگذارند.
این داروساز ادامه داد: یکی دیگر از داروهایی که گاهی ورزشکاران به طور غیر قانونی برای ارتقای عملکرد ورزشی خود مصرف می کنند، هورمون رشد است که در کنار داروی آنابولیک استفاده می شود، استفاده از این دارو برای مصارف غیر درمانی می تواند منجر به ایجاد عوارض جانبی زیادی شود.
فاطمی تصریح کرد: استفاده از هورمون رشد موجب ایجاد عوارضی مثل درد مفاصل و ماهیچه ها، ایجاد تورم در مفاصل و سایر بخش های بدن به علت افزایش تولید مایعات بین بافتی و همچنین افزایش کلسترول خون می شود.
به گفته وی، ورزشکاران باید به این نکته توجه داشته باشند که توزیع و خرید هر گونه دارو و مکمل های ورزشی در باشگاه و ورزشگاه ها، غیر قانونیاست و خرید این اقلام باید از داروخانه و تحت نظر دکتر داروساز انجام شود.

استفاده از محصولات پلاستیکی برای زنان خطرناک تر است

بسیاری از تولیدات در زندگی روزمره آغشته به موادی هستند که برای سلامتی زیانبارند و از جمله آنها محصولات پلاستیکی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کارشناسان حوزه سلامت می گویند که ظروف پلاستیکی می توانند بر هورمون های زنانه به ویژه در دوران بارداری تاثیر منفی بگذارند.
متخصصان موسسه "هاینریش بل" و سازمان جهانی بهداشت دریافته‌اند که زنان نه تنها بیشتر از مردان با محصولات پلاستیکی سرکار دارند بلکه بیشتر از مردان نیز در معرض خطرات ناشی از تماس با مواد پلاستیکی هستند و بدن‌شان نسبت به آن با حساسیت بیشتری واکنش نشان می‌دهد.
میزان چربی بدن زنان بالاتر از مردان است و به همین دلیل نیز مواد شیمیایی حلال در چربی ساده‌تر وارد بافت‌های سلولی بدن زنان می‌شود. به خصوص مواد شیمیایی که تاثیراتی مشابه بر هورمون‌ها دارند. این مواد تحت عنوان Endocrine disruptors یا ED وقتی وارد بدن زن می‌شوند می‌توانند سیستم هورمونی بدن او را تحت تاثیر قرار دهند و به ویژه برای زنان باردار و جنین خطرناک هستند.
در صورت ورود این مواد شیمیایی به سیستم اندوکرین بدن (دستگاه درون‌ریز بدن، شامل غدد یا بافت‌هایی که ترشحات تحریک‌کننده غدد یا بافت‌های دیگر را به خون وارد می‌کنند) به ویژه به بدن زن باردار، این خطر وجود دارد که تمام هورمون‌هایی که در پروسه رشد جنین نقش ایفا می‌کنند، تحت تاثیر قرار گیرند. پیامد چنین تاثیری می‌تواند به ناقص شدن اندام جنین یا بیماری‌های دیگری منجر شود که بعدها بروز می‌کنند.
این مواد شیمیایی و ذرات ریز پلاستیک (میکروپلاستیک‌ها) در بسیاری محصولات دیگر هم هستند که عمدتا مورد استفاده زنان قرار می‌گیرند از جمله در لوازم آرایشی و مواد شوینده. ذرات ریز پلاستیکی می‌تواند از طریق جفت به جنین برسند. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند تا جایی که ممکن است زنان از استفاده از محصولات یک بار مصرف مثل ظروف پلاستیکی پرهیز کنند.
به گزارش دویچه‌وله، سازمان جهانی بهداشت بر این باور است که ED از جمله عوامل ابتلا به سرطان‌هایی از جمله سرطان پستان و پروستات است که با تغییرات هورمونی مربوط می‌شوند.

توصیه های لازم برای مقابله با گرمازدگی

یک متخصص تغذیه با تاکید بر مصرف آب در فصل تابستان، به نکاتی برای مقابله با گرمازدگی اشاره کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید علی کشاورز- متخصص تغذیه در خصوص توصیه‌هایی برای مقابله با گرمازدگی در فصل تابستان گفت: با توجه به اینکه قسمت اعظم کشور ما گرمسیر بوده و امسال نیز گرما بیشتر شده است، بهترین کار برای مقابله با گرمازدگی نوشیدن مایعات فراوان به‌خصوص آب است به شکلی که افراد احساس تشنگی نداشته‌باشند.
وی با بیان اینکه افراد در هنگام تشنگی ۲ درصد از آب بدن خود را از دست داده و در معرض گرمازدگی قرار می‌گیرند، اظهار کرد: در مواقعی که احساس گرما و یا تشنگی داریم بهتر است که در معرض تابش مستقیم آفتاب نباشیم و هرچه این زمان کوتاه‌تر باشد بهتر است.
کشاورز در ادامه گفت: رانندگان تاکسی به‌دلیل اینکه بیشتر مدت زمان کاری خود را در بیرون سپری می کنند؛ در معرض وزش باد گرم هستند و اغلب به‌دلیل صرفه‌جویی در مصرف سوخت از استفاده کولر پرهیز می‌کنند، بیشتر گرمازده می‌شوند که برای جلوگیری از این مسئله باید آب و مایعات را به میزان کافی بنوشند. همچنین کارگران ساختمانی نیز باید به این نکته توجه کنند و مصرف مایعات را فراموش نکنند.
وی با بیان اینکه افراد در صورت عدم اجبار در ساعات گرم‌تر از منزل خارج نشوند، گفت: افراد سالمند، میانسال، بیماران قلبی و ریوی با توجه به آلودگی هوا در فصل گرما باید تا حد امکان از منزل خارج نشوند و در صورت خروج از منزل آب و مایعات را همراه خود داشته باشند.
کشاورز در توصیه برای جلوگیری از گرمازدگی در مسافرت‌ها بیان کرد: با توجه به اینکه در زمان کم آبی بدن، تعادل روحی افراد از دست می‌رود و موجب خشم و عصبانیت می‌شود در سفرها باید تا جای ممکن از کولر ماشین استفاده کرد. همچنین در مکان‌های مناسب به منظور جلوگیری از خستگی، خواب آلودگی و نوشیدن مایعات کافی و استراحت توقف کرده تا از بروز هر گونه سانحه جلوگیری شود.

یک جرعه کتاب

سیزده دلیل برای اینکه ...
نویسنده: جی.اشر
مترجم: فرمهر امیردوست
انتشارات میلکان

پیام آشنا: «سیزده دلیل برای این‌که...» نوشته جی اشر(۱۹۷۵)، نویسنده آمریکایی و مهمترین اثر او است. این ترجمه از کتاب، همراه با پایان‌بندی داستانی متفاوتی است که نویسنده کتاب پس از انتشار نسخه اولیه منتشر کرد. بر اساس این رمان، سریالی به همین نام توسط کمپانی نتفلیکس نیز ساخته شده‌است. محور داستان خودکشی یک دختر دبیرستانی است. او پیش از مرگش در تعدادی نوار کاست درباره خودش و تصمیمش صحبت کرده و سپس آنها را پست کرده‌است. در این میان چند نفر از جمله یکی از همکلاسی‌هایش این بسته را دریافت می‌کنند. این کتاب در زبان‌های گوناگونی که بدان ترجمه شده فروش موفقی بیش از ۸ میلیون نسخه داشته‌است.
در بخشی از این رمان جوانان می‌خوانیم: سر راه برگشت، دست قرمزرنگ چشمک می‌زنه، ولی به‌هرحال از چهارراه رد می‌شم. پارکینگ خلوت‌تر از قبله، ولی مادرم هنوز نرسیده. چند در پایین‌تر غذاخوری رزیه. قدم‌هام رو آهسته می‌کنم به شیشه‌ی مغازه‌ی حیوون‌فروشی تکیه می‌دم که نفسم سر جاش بیاد. بعد به جلو خم می‌شم و دستمو می‌ذارم رو زانوم. می‌خوام قبل از این‌که مادرم برسه همه‌چی آروم باشه. غیرممکنه، چون حتا با این‌که پاهام دیگه در حال دو نیست، ذهنم تند کار می‌کنه. پشتم رو شیشه‌ی خنک سر می‌خوره، زانوهام خم می‌شه. سعی می‌کنم جلوی اشک‌ها رو بگیرم. ولی زمان داره از دست می‌ره. الانه که برسه. نفس عمیقی می‌کشم، به‌زور بلند می‌شم و تا غذاخوری می‌رم و در رو باز می‌کنم. هوای گرم به صورتم می‌خوره، بوی همبرگر و شکر فضا رو پر کرده. داخل، سه‌تا از پنج‌تا نیمکت کنار دیوار پر شده. اولی دختر و پسری که میلک‌شیک می‌خورن و پاپ‌کورن کرست مونت. دو تای دیگه چند دانش‌آموز مشغول درس‌خوندن. کتاب درسی رو میز ولوئه، فقط اون‌قدر جا هست که نوشیدنی و سیب‌زمینی سرخ‌کرده جا بشه. خدا رو شکر نیمکت آخری هم پره. لازم نیست به این وسواس بیفتم که اون‌جا بنشینم یا نه. رو دستگاه پینت‌بال نوشته شده خراب است. یه سال آخری که کموبیش می‌شناسمش جلوی دستگاه بغلی ایستاده و تق‌تق به دستگاه می‌کوبه. همون‌طوری که هانا گفته گوشه‌ی خالی مغازه می‌شینم. پشت پیشخوون مردی با پیش‌بند سفید قاشق و چنگال‌ها رو تو لگن پلاستیکی جابه‌جا می‌کنه. با سر سلام می‌کنه. «هر وقت حاضر بودی.»

هشدار وزارت بهداشت درباره کاهش مصرف لبنیات در خانوارهای ایرانی؛

مصرف لبنیات ماهانه شده است

پایین بودن میزان مصرف لبنیات ایرانیان همواره یکی از دغدغه‌های اصلی وزارت بهداشت و دست‌اندرکاران حوزه سلامت بوده است؛ موضوعی که اکنون با حذف یارانه شیر و عدم ارائه شیر رایگان در مدارس به دلایلی نظیر کمبود بودجه، باید منتظر بالا رفتن هزینه‌های ناشی از درمان کمبود مصرف لبنیات باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سپیده دولتی- کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به هرم غذایی ایرانی، گفت: طبق این هرم غذایی توصیه می‌شود افراد سالم روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات مصرف کنند که مواد غذایی همچون شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر و ... در این گروه قرار دارند و منبع غنی و اصلی تأمین کلسیم در رژیم غذایی محسوب می‌شوند. کلسیم یک ماده معدنی است که نقش مهمی در عملکرد بخش‌های مختلف بدن مانند عضلات، برخی هورمون‌ها، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و انعقاد خون دارد.

نیاز گروه‌های مختلف سنی به کلسیم
وی با بیان اینکه نیاز افراد در گروه‌های سنی مختلف به کلسیم متفاوت است، افزود: کودکان یک تا سه سال در روز به ۷۰۰ میلی گرم کلسیم، ۴ تا ۸ سال ۱۰۰۰ میلی گرم، ۹ تا ۱۸ سال ۱۳۰۰ میلی گرم، ۱۹ تا ۷۰ سال ۱۰۰۰ میلی گرم و افراد بالای ۷۱ سال به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

لبنیات، منبع اصلی تامین کلسیم
وی منبع اصلی تأمین کلسیم را لبنیات معرفی کرد و افزود: البته منابع دیگری هم حاوی کلسیم هستند. منابع گیاهی مانند بادام درختی، کنجد، انجیر خشک، سبزیجات با برگ‌های سبز مانند اسفناج و برگ شلغم نیز حاوی کلسیم هستند. همچنین منابع حیوانی مانند ماهی‌ها بویژه ماهی سالمون و ساردین نیز می‌توانند منبعی برای تأمین کلسیم باشند. لبنیات علاوه بر آنکه منبع تأمین کلسیم است، می‌تواند منبع تأمین پتاسیم، روی، پروتئین و ویتامین‌های گروه ب نیز باشد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد کلسیم موجود در مواد لبنی می‌تواند از اضافه وزن و چاقی پیشگیری کند.

هر ایرانی روزانه چقدر لبنیات مصرف می‌کند؟
این کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، میزان کلسیم در یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست را حدود ۳۰۰ میلی گرم تخمین زد و افزود: در عین حال باید توجه کرد که جذب کلسیم از منابع حیوانی که همان لبنیات است، بسیار بیشتر از سایر منابع است. طبق مطالعه بررسی سبد مطلوب غذایی در سال ۹۰ میانگین مصرف روزانه لبنیات در کشور ما ۱۹۰ گرم در روز گزارش شد؛ یعنی کمتر از یک لیوان شیر، در حالی که مقدار مصرف شیر و لبنیات پیشنهادی در سبد مطلوب حداقل ۲۵۰ گرم و حداکثر ۴۵۰ گرم در روز در نظر گرفته شده است. وی تصریح کرد: با نگاه به آمار جهانی در می‌یابیم که سرانه مصرف لبنیات در سال ۲۰۱۶ در کشورمان در حالی ۲۷ لیتر گزارش شده است که این سرانه مصرف در ایرلند و فنلاند به ترتیب ۱۲۵ و ۱۲۰ لیتر بوده است که این اعداد نشان دهنده میزان پایین مصرف ما در لبنیات است. البته با در نظر گرفتن وضعیت افزایش قیمت‌ها در جامعه امروزی، قطعاً این سرانه مصرف کمتر نیز شده است. باید توجه داشت که مصرف لبنیات برای تمام گروه‌های سنی ضروری بوده و حذف آن می‌تواند منجر به بروز بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی-عروقی و ...شود.

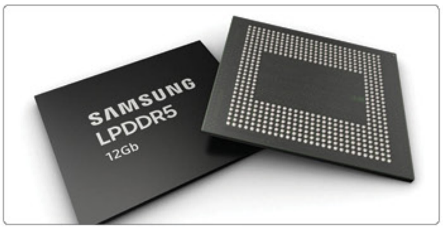
مصرف لبنیات در برخی خانوارها هفتگی یا ماهانه شده است
وی اختصاص یارانه به لبنیات به منظور کاهش قیمت لبنیات را عامل بالا رفتن سهم مصرف‌کننده در خرید این ماده غذایی دانست و افزود: در سال‌های اخیر با افزایش قیمت لبنیات، سهم خرید لبنیات در سبد غذایی خانوار کاهش یافته و شاهد هستیم که حتی برخی از خانواده‌ها مصرف لبنیات آنها به صورت هفتگی یا ماهانه شده است. باید در نظر داشت که تأمین امنیت غذایی برای تمام مردم جامعه یکی از اهداف اصلی دولت است. در واقع با افزایش قیمت مواد غذایی، قدرت خرید اقشار متوسط و ضعیف کمتر می‌شود که از این قاعده، لبنیات نیز مستثنی نیست.
وی افزود: دولت می‌تواند با اختصاص یارانه به شیر، قیمت لبنیات را کاهش دهد تا قدرت خرید مردم افزایش یابد. اگر قدرت خرید به همین منوال کاهش یابد، در سال‌های آینده شاهد افزایش هزینه‌های سنگین درمان برای جبران کمبود مصرف لبنیات در اقشار مختلف خواهیم بود که این هزینه به عهده دولت و نظام سلامت خواهد بود.

شنبه ها با فناوری

سامسونگ تولید انبوه رم‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 را آغاز کرد

سامسونگ تولید انبوه رم‌های پرسرعت ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ را برای گوشی‌های هوشمند پرچم‌دار نسل آینده آغاز کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، درست سه هفته پیش از رونمایی سری گوشی‌های گلکسی نوت ۱۰، سامسونگ تولید انبوه اولین رم ۱۲ گیگابایتی از نوع LPDDR۵ مخصوص گوشی‌های هوشمند را رسما اعلام کرد. به‌گفته‌ی این شرکت، جدیدترین رم موبایلی ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ برای فناوری ۵G بهینه شده است و از قابلیت‌های هوش مصنوعی برای گوشی‌های هوشمند آینده پشتیبانی می‌کند. همچنین، این غول کره‌ای تولید انبوه بسته‌های رم ۱۲ گیگابایتی را برای گوشی‌های هوشمند پرچم‌دار از اواخر ماه جاری آغاز می‌کند.
با توجه به زمان نزدیک رونمایی گلکسی نوت ۱۰، بعید به‌نظر می‌رسد تراشه‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ در این گوشی به‌کار رفته باشد. این احتمال وجود دارد که گران‌ترین مدل گلکسی نوت ۱۰ که طبق انتظارها با ۱۲ گیگابایت رم عرضه می‌شود، از تراشه‌های ۱۲ گیگابایتی از نوع LPDDR۴X سامسونگ استفاده کند که تولید انبوهش پنج ماه قبل آغاز شده است.
گفته می‌شود رم‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ جدید ۱.۳ برابر سریع‌تر از رم‌های LPDDR۴X به‌کاررفته در گوشی‌های پرچم‌دار امروزی است که به نرخ داده‌ای برابر با ۵,۵۰۰ مگابیت‌بر‌ثانیه دست پیدا می‌کند. به‌گفته‌ی سامسونگ، این DRAM جدید به‌لطف بهره‌مندی از نرخ داده‌ی بیشتر، ظرفیت فناوری ۵G و قابلیت‌های هوش مصنوعی را به‌حداکثر می‌رساند. یکی دیگر از مزایای این تراشه، مصرف بهینه‌تر انرژی آن است که به‌لطف طراحی جدید مدار آن فراهم شده است. این تراشه‌ی جدید ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ در مقایسه با نسل پیشین، ۳۰ درصد انرژی کمتری مصرف می‌کند.
سامسونگ برای تقویت جایگاهش در بازار جهانی قصد دارد تا سال آینده، رم ۱۶ گیگابایتی LPDDR۵ تولید کند که احتمالا در گوشی‌های پرچم‌دار اواخر سال ۲۰۲۰ به‌کار خواهند رفت. همچنین، تولید تراشه‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR۵ را به موقعیت خود در پیونگ‌تاتک کره‌جنوبی منتقل کند.



کاوش

چه غذاهایی با "مزاج‌های دم، صفرا، بلغم و سودا" سازگار است؟

تغذیه مناسب و ویژه هریک از مزاج‌ها و افراد دموی، صفراوی، بلغمی و سوداوی، موضوع حائز اهمیتی است که در این مطلب به آن اشاره می شود.

***مزاج سرد و تر: بلغمی**
به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ مواد غذایی مضر برای افراد دارای مزاج سرد و تر: مصرف بیش از حد مواد لبنی، ترشی‌ها و سرکه، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی، مرغ ماشینی، ماهی، کله‌پاچه، سیراب شیردان، نان خوب پخته‌نشده، حلوای نشاسته یا آرد، شیربرنج، آش رشته با کشک، سوپ جو، میوه‌های ترش، نارنگی، کیوی، مرکبات، هندوانه، خیار، کاهو، گوجه‌فرنگی، اسفناج، غوره، موز، آلو، آلبالو و....
افراد بلغمی در صورت زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی فوق، دچار علائمی از قبیل ضعف هضم، نفخ شکم، دردهای مفصلی، سینوزیت، افزایش ترشحات واژینال، کاهش حافظه و... می‌شوند.
مواد غذایی مفید برای افراد دارای مزاج سرد و تر: گوشت بره، کبوتر، گنجشک، بوقلمون، بلدرچین، آبگوشت، میوه‌های رسیده و شیرین مثل سیب، به، نارگیل، انجیر، گلابی، مویز، زردک، ادویه‌هایی چون زیره سبز، زنیان، زعفران، آویشن، رازیانه، انیسون، موسیر، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، شوید، تره، مغز بادام، عسل، ارده، شیره انگور یا خرما.
نمونه ترکیبات غذایی مفید برای افراد دارای مزاج سرد و تر: سکنجبین عسلی (سرکه‌انگبین)، ماءالعسل با هل و میخک، گلقند، مربای وج، نخودآب، کباب ماکیان با ادویه، قلیه تره با گوشت گنجشک یا کبوتر بریان‌شده با روغن زیتون.

***مزاج سرد و خشک: سوداوی**
مواد غذایی مضر برای گروه دارای مزاج سرد و خشک: بادنجان، غذاهای نمک‌سود، خیارشور یا شور مخلوط، گوشت گاو، گوساله، بز، حیوانات پیر، شترمرغ، گوشت شکار دشتی و کوهی، پنیر، سرکه کهنه، غذاهای مانده و قریزشده، روغن‌ها و خوراکیهای صنعتی و کارخانه‌ای، قسست‌قود، لبنیات، انواع نوشابه‌ها و دلستر، کلم، گل کلم، کنگر، ترت، خردل، ادویه‌جات تند، فلفل، زنجبیل، قندوشکر، چای، قهوه، کاکائو، نسکافه، ماهی، عدس، برنج، سکباج، ترشی‌ها، غوره، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، قارچ، باقلا، میوه‌های ترش، انار ترش، پرتقال، تمشک، توت‌فرنگی و....
افراد دارای مزاج فوق در صورت مصرف این خوراکی‌ها دچار عوارضی از قبیل بی‌خوابی، نفخ معده و روده، خشکی پوست و افسردگی خواهند شد.
خوراکیهای مفید برای افراد سوداوی: نخود، گوشت بره، کبوتر، بوقلمون، زرده تخم‌مرغ، گندم، بادام، مویز، نخودچی کشمش، انجیر، سیب، طالبی، به، خربزه، انگور، آلوشیرین، برنج با زیره یا شوید یا زعفران، سبزی‌های گرم مثل نعنا، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، هویج ایرانی یا فرنگی، عسل، توت، کنجد، کره، شیره خرما یا انگور.
نمونه‌هایی از ترکیبات غذایی مفید برای افراد دارای مزاج سرد و خشک: حریره بادام، شیربادام، نخودآب با گوشت ماکیان، اسفیدباج با گوشت گردن، پیه ماکیان، آبگوشت گردن با آب سیب و گلاب، ماهی کیلکا کبابی با روغن بادام، فسنجان بادام، کوکوی سبزیجات گرم، هلیم، کاچی، شیر و ترنجبین و روغن بادام.

***مزاج گرم و خشک: صفراوی**
مواد غذایی مضر برای گروه دارای مزاج گرم و خشک: مصرف زیاد سیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشت قرمز، بادنجان، موز، خربزه، گردو، پسته، فندق، انجیر، غذاهای سرخ‌شده و...
مصرف این نوع مواد غذایی بدن این دسته را از تعادل خارج کرده و علائمی از قبیل خشکی پوست و بی‌خوابی، اضطراب و تپش قلب را در آنها تشدید می‌کند.
مثال‌هایی از مواد غذایی مفید برای افراد صفراوی: مرکبات، سیب، هویج، انار، خیار، آلو، هندوانه، زرشک، گوجه‌سبز، کدو، ریواس، اسفناج، جو، لیموترش، تمرهندی، کاهو، روغن زیتون، پاچه گوسفند؛ پکتین موجود در سیب و هویج با پیوند با اسیدهای صفراوی باعث افزایش دفع آنها از بدن می‌شود.
نمونه‌هایی از ترکیبات غذایی مفید برای افراد با مزاج گرم و خشک: زیرباج، سوپ جو با گوشت جوجه مرغ، آش محتوی ماش+کدو + اسفناج + خرقه + روغن بادام و یا برنج + اسفناج + ماش مقشر + کاهو + کمی گشنیز که با سرکه یا آلو ترش شده باشد، آش جویی که در آن عناب و بنفشه پخته باشند با روغن بادام، آش ماست با گوشت جوجه مرغ، شیربرنج، گوشتها که با آبغوره و سماق چاشنی‌دار شده‌اند.
شربت‌های مفید برای افراد صفراوی: شربت لیمو، شربت آلو، آب انار ترش و شیرین، آب تمر هندی، شربت نارنج، شربت غوره، ماءالشعیر طبی، شربت سکنجبین و خیار.

***مزاج گرم و تر: دموی**
مواد غذایی مضر برای گروه دارای مزاج گرم و تر: مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، انواع شور (خیارشور و...)، گوشت زیاد، غذاهای نشاسته‌ای، غذاهای چرب، تخم‌مرغ، خرما، توت، کشمش، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور، سیر، بادنجان، گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، اردک، تخم اردک و جگر سیاه.
افراد دموی بهتر است از غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج گرم و تر هستند کمتر استفاده کنند و در صورت ضرورت و نیاز حتماً با مصلحات آن و به‌مقدار خیلی کم استفاده کنند.
خوراکیهای مفید برای افراد دارای مزاج گرم و تر: از غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج سرد به‌ویژه سرد و خشک هستند به‌طور متناسب استفاده کنند. نوشیدن آب خنک به‌همراه چند قطره آب لیمو ترش تازه، آب زرشک، کاهو، خیار، میوه‌ها به‌خصوص سیب درختی همراه با پوست و دانه‌های آن، انار، نارنگی، پرتقال، گلابی، نارنج، تمر هندی، لیمو شیرین، سنجد، غوره، آلو بخارا، سوپ یا آش جو، نان جو، لیموترش تازه، استفاده از سالاد فصل، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه‌زده (مثل جوی دوسر، ماش و عدس)، بذرهای ملین (مانند اسفرزه، بارهنگ، خاکشیر)، غذاهای خام (میوه‌ها و سبزی‌ها)، انواع توت تازه به‌خصوص شاه‌توت به‌مقدار کم، کدو خورشتی، آلبالو...
افراد دموی مزاج در صورت عدم رعایت دستورات، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌هایی مانند سردرد، پرخوابی، هماچوری، خستگی، چاقی و تپش قلب را دارند.

تازه های سلامت

"نوشیدن آب و چای" در چه زمانی خطرناک است؟

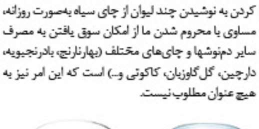
در صورت نوشیدن آب در زمان‌های نامناسب، همین آب‌خوردن می‌تواند زمینه ابتلای شما به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های گوارشی، قلبی و کلیوی را فراهم کند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس؛ برای نحوه نوشیدن آب، میزان و زمان مصرف آن در منابع طب سنتی و منابع روایی، دستورات مؤکدی آمده است؛ با وجود اینکه مصرف به‌اندازه آب آشامیدنی سالم برای سلامت انسان لازم است اما در صورت نوشیدن بیش از حد آب یا نوشیدن آب در زمان‌های نامناسب، همین آب خوردن می‌تواند زمینه ابتلای شما به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های گوارشی، قلبی و کلیوی را فراهم کند!

در ادامه به "زمان‌های ممنوع برای نوشیدن آب" اشاره شده است:
ـ بین غذا خوردن و تا یک ساعت پیش و بعد از آن
ـ در حالت خالی بودن معده (صبح ناشتا)
ـ نوشیدن آب سرد به‌مقدار زیاد
ـ نوشیدن آب یخ در هوای بسیار گرم
ـ بعد از حرکات ورزشی شدید
ـ در داخل حمام و بعد از استحمام
ـ بین خواب و بعد از خواب
ـ نوشیدن آب گرم بعد از غذای شور
ـ نوشیدن آب سرد بعد از خوردن غذای شیرین
ـ بعد از خوردن میوه مخصوصاً میوه‌های مرطوب.

"نوشیدن چای بعد از غذا" شما را به این ۷ بیماری و عارضه مبتلا می‌کند
"مصرف چای پس از صرف وعده‌های غذایی" می‌تواند مضرات بسیاری را برای سلامتی شما به‌همراه داشته باشد؛ در این مطلب به ۷ بیماری و عارضه نوشیدن چای بعد از غذا اشاره شده است.

برخی از عوارض نوشیدن چای بعد از غذا عبارتند از:
ـ ناراحتی قلبی و کلیوی
ـ یبوست
ـ کم‌خونی و فقر آهن
ـ خار پاشنه
ـ ریزش مو
ـ چربی خون
ـ ساییدگی استخوان و آرتروز.
لازم به یادآوریست، گذشته از مفید یا مضر بودن مصرف چای، نوشیدن روزانه، مستمر و مداوم چای باعث وابستگی و اعتیاد به این نوشیدنی می‌شود که خود این امر به‌تنهایی عوارض متعددی را در درازمدت برای ما ایجاد خواهد کرد. از سوی دیگر وابستگی به مصرف صرفاً چای سیاه از میان صدها نوع چای مفید و پرخاصیت ایرانی و خود را مقید کردن به نوشیدن چند لیوان از چای سیاه به‌صورت روزانه، مساوی با محروم شدن ما از امکان سوق یافتن به مصرف سایر دم‌نوشها و چای‌های مختلف (بهارنارنج، بادرنجبویه، دارچین، گل گاوزبان، کاکوتی و...) است که این امر نیز به هیچ عنوان مطلوب نیست.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸