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 شـود که علاوه بر نازایی، باعث بروز بیماری های مختلف نیز می شود.

وی اظهار کرد: نوسانات خلق، افسردگی، بی قراری، افزایش اشتها، خستگی، افزیش فشار خون، سـکته، 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 رشـد 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 موسسـه "هایتریش بل" و سـازمان جهانی بهداشت دریافته‌اند که زنان نه تنها بیشتر از مردان با محصولات پلاستیکی سرکار دارند بلکه بیشـتر از مردان نیز در معرض خطرات ناشی از تماس با مواد پلاستیکی هستند و بدن‌شان نسبت به آن با حساسیت بیشتری واکنش نشان می دهد.

میزان چربی بدن زنان بالاتر از مردان است و به همین دلیل نیز مواد شـیمیایی 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 می‌شـوند می‌توانند سیستم هورمونی بدن او را تحـت 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 ایفامی کنند، تحت تاثیر قرار گیرند. پیامد چنین تاثیری می‌تواند به ناقص شدن اندام جنین یا بیماری‌های دیگری منجر شود که بعدها بروز می کنند.

این مواد شـیمیایی و ذرات ریز پلاستیک (میکروپلاستیک‌ها) در بسیاری محصولات دیگر هم هستند که عمدتا مورد استفاده زنان قرار می گیرند از جمله در لوازم آرایشـی 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- متخصـص تغذیه در خصوص توصیه‌هایـی برای مقابله با گرمازدگی در فصل تابستان گفت: با توجه به اینکه قسمت اعظم کشـور 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 دسـت 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 سـوخت از اسـتفاده 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 کـرد: با توجه به اینکه در زمان کـم آبی بدن، تعادل روحی افراد از دسـت می‌رود و موجب خشـم 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: «سـیزده 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 اسـاس این رمان، سـریالی 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 می‌شـم. پارکینگ خلوت‌تر از قبله، ولی مادرم هنوز نرسـیده. چند در پایین‌تر غذاخوری رزیـه. قدم‌هام رو آهسته می‌کنم به شیشه‌ی مغازه‌ی حیوون‌فروشی تکیه می‌دم که نفسـم سر جاش بیاد. بعد به جلو خم می‌شم و دسـتمو 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 پسـری که میلک‌شیک می‌خورن و پاپ‌کورن کرست مونت. دو تای دیگه چند دانش‌آموز مشغول درس‌خوندن. کتاب درسـی رو میز ولوئه، فقط اون‌قدر جا هسـت 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 ماما 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 لبنیـات ایرانیان همواره یکی از دغدغه‌های اصلی وزارت بهداشـت و دسـت‌اندرکاران حوزه سلامت بوده است؛ موضوعی که اکنون با حذف یارانه شیر و عدم ارائه شـیر 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 ایسـنا، سپیده دولتی- کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به هرم غذایی ایرانـی، 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 سـنی 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 کلسـیم 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 سـالمون 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 کلسـیم 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 کلسـیم 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 شـد؛ 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 سـرانه مصرف کمتر نیز شده است. باید توجه داشـت 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 دانسـت و افزود: در سال‌های اخیر با افزایش قیمت لبنیات، سـهم خرید لبنیات در سبد غذایی خانوار کاهش یافته و شـاهد 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 شـیر، قیمت لبنیـات را کاهش دهد تا قـدرت خرید مردم افزایـش یابد. اگر قدرت خرید به همین منوال کاهش یابد، در سـال‌های آینده شـاهد افزایش هزینه‌های سـنگین درمان برای جبران کمبـود مصرف لبنیات در اقشـار مختلف خواهیـم بود که ایـن هزینه به عهده دولت و نظام سلامت خواهد بود.

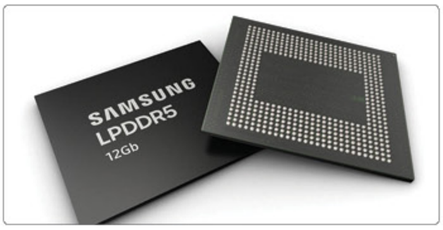
شنبه ها با فناوری

سامسونگ تولید انبوه رم‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 را آغاز کرد

سامسونگ تولید انبوه رم‌های پرسرعت ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 را برای گوشـی‌های 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، سامسـونگ تولید انبوه اولین رم ۱۲ گیگابایتی از نوع LPDDR5 مخصوص گوشـی‌های هوشمند را رسما اعلام کرد. به‌گفته‌ی این شرکت، جدیدترین رم موبایلی ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 برای فناوری 5G 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 LPDDR5 در این گوشی به‌کار رفته باشد. این احتمال وجود دارد که گران‌ترین مدل گلکسی نوت ۱۰ که طبق انتظارها با ۱۲ گیگابایت رم عرضه می‌شـود، از تراشه‌های ۱۲ گیگابایتی از نوع LPDDR4X سامسونگ استفاده کند که تولید انبوهش پنج ماه قبل آغاز شده است. گفته می‌شـود رم‌های ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 جدید ۱.۳ برابر سـریع‌تر از رم‌هـای LPDDR4X به‌کاررفته در گوشـی‌های پرچم‌دار امروزی است که به نـرخ داده‌ای برابر با ۵،۵۰۰ مگابیت‌بر‌ثانیه دسـت پیـدا می‌کند. به‌گفته‌ی سامسـونگ، این DRAM جدید به‌لطف بهره‌مندی از نرخ داده‌ی بیشتر، ظرفیت فناوری 5G و قابلیت‌های هوش مصنوعی را به‌حداکثر می‌رسـاند. یکی دیگر از مزایای این تراشـه، مصرف بهینه‌تر انرژی آن است که به‌لطف طراحی جدید مدار آن فراهم شده است. این تراشه‌ی جدید ۱۲ گیگابایتی LPDDR5 در مقایسـه با نسل پیشین، ۳۰ درصد انرژی کمتری مصرف می‌کند.



سامسونگ برای تقویت جایگاهش در بازار جهانی قصد دارد تا سال آینده، رم ۱۶ گیگابایتی LPDDR5 تولید کند که احتمالا در گوشـی‌های پرچم‌دار اواخر سال ۲۰۲۰ به‌کار خواهند رفت. همچنین، تولید تراشه‌های ۱۲ گیگابایتـی LPDDR5 را به موقعیت خود در پیونگ‌تائک کره‌جنوبی منتقل کند.

کاوش

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

تغذیه مناسـب 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، سـیراب شیردان، نان خوب پخته‌نشده، حلوای نشاسته یا آرد، شیربرنج، آش رشته با کشک، سـوپ 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 فـوق، دچار علائمی از قبیل ضعف هضم، نفخ شـکم، دردهای مفصلی، سینوزیت، افزایش ترشحات واژینال، کاهش حافظه و... می‌شوند.

مواد غذایی مفید برای افراد دارای مزاج سرد و تر: گوشت بره، کبوتر، گنجشـک، بوقلمون، بلدرچین، آبگوشت، میوه‌های رسیده و شیرین مثل سیب، به، نارگیل، انجیر، گلابی، مویز، زردک، ادویه‌هایی چون زیره سبز، زنیان، زعفران، آویشـن، 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 سـرد 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 فریزشده، روغن‌ها و خوراکیهای صنعتی و کارخانه‌ای، کنسروها، چای پررنگ، تنقلات سرد، لبنیات، انواع نوشابه‌ها و دلستر، کلم، گل کلم، کنگـر، ترب، خردل، ادویه‌جـات تند، فلفل، زنجبیل، قندوشـکر، چای، قهوه، کاکائو، نسکافه، ماهی، عدس، برنج، سکنجبین، ترشی‌ها، غوره، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، قارچ، باقلا، میوه‌های ترش، انار ترش، پرتقال، تمشک، توت‌فرنگی و....

افراد دارای مزاج قوق در صورت مصرف این خوراکی‌ها دچار عوارضـی از قبیل بی‌خوابی، نفخ معـده و روده، خشکی پوست و افسردگی خواهند شد.

خوراکیهای مفید برای افراد سـوداوی: نخود، گوشـت بـره، 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 نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، هویج ایرانی یا فرنگی، عسل، توت، کنجد، کره، شیره خرما یا انگور.

نمونه‌هایی از ترکیبات غذایی مفید بـرای افراد دارای مزاج سـرد 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 خشـک: مصرف زیاد سـیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشـت قرمز، بادنجان، موز، خربزه، گردو، پسته، فندق، انجیر، غذاهای سرخ‌شده و....

مصرف این نوع مواد غذایی بدن این دسـته 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 خشـک: زیرباج، سوپ جو با گوشت جوجه مرغ، آش محتوی ماش+کدو + اسفناج + خرفه + روغن بادام و یا برنج + اسفناج + ماش مقشر + کاهو + کمی گشنیز که با سرکه یا آلو ترش شده باشـد، آش جوبی که در آن عناب و بنفشه پخته باشـند با روغن بادام، آش ماست با گوشت جوجه مرغ، شیربرنج، گوشتها که با آبغوره و سماق چاشنی‌دار شده‌اند.

شربت‌های مفید برای افرادی 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**

مـواد غذایی مضر برای گـروه دارای مـزاج گرم و تر: مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، انواع شور (خیارشور و...)، گوشت زیاد، غذاهای نشاسته‌ای، غذاهای چرب، تخم‌مرغ، خرما، توت، کشـمش، 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 سـیب 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، اسـتفاده از سـالاد فصل، روغن زیتون، حبوبـات و غلات جوانه‌زده (مثل جوی دوسر، ماش و عدس)، بذرهای ملین (مانند اسفرزه، بارهنگ، خاکشیر)، غذاهای خام (میوه‌ها و سبزی‌ها)، انـواع توت تازه به‌خصوص شـاه‌توت به‌مقدار کم، کدو خورشتی، آلبالو....

افـراد دموی مـزاج در صورت عدم رعایت دسـتورات، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌هایی مانند سـردرد، پرخوابی، هماچوری، خستگی، چاقی و تپش قلب را دارند.

تازه های سلامت

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

در صورت نوشـیدن آب در زمان‌های نامناسـب، همین آب‌خوردن می‌تواند زمینه ابتلای شـما 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 نوشـیدن بیش از حد آب یا نوشیدن آب در زمان‌های نامناسـب، 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 نوشـیدن آب" اشاره شده است:

ــ بین غذا خوردن و تا یک ساعت پیش و بعد از آن
ــ در حالت خالی بودن معده (صبح ناشتا)
ــ نوشیدن آب سرد به‌مقدار زیاد
ــ نوشیدن آب یخ در هوای بسیار گرم
ــ بعد از حرکات ورزشی شدید
ــ در داخل حمام و بعد از استحمام
ــ بین خواب و بعد از خواب
ــ نوشیدن آب گرم بعد از غذای شور
ــ نوشیدن آب سرد بعد از خوردن غذای شیرین
ــ 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 وعده‌هـای 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:

ــ ناراحتی قلبی و کلیوی
ــ یبوست
ــ کم‌خونی و فقر آهن
ــ خار پاشنه
ــ ریزش مو
ــ چربی خون
ــ 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 صدهـا 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، گل‌گاوزبان، 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 جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه هـای قرآنی، معرفی کتاب، مشـاوره و مدیریت خانواده، مسـائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸