گوناگون

چسب زخم‌های خارجی در کشور فاقد مجوز هستند

بر اساس اطلاعیه اداره نظارت بر تأمین و نگهداشت اداره کل تجهیزات پزشکی، تمامی چسب زخم‌ها یا برند خارجی در کشور غیرمجاز اعلام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با توجه به اینکه در راستای حمایت از تولید داخل به هیچ گونه چسب زخم خارجی از سوی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی، مجوز داده نشده نمی‌شود، تمامی چسب زخم‌های خارجی موجود در کشور غیرمجاز است. همچنین، تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز درمانی با توجه به مورد اعلام شده باید از خرید کالای غیر مجاز خودداری کرده و در صورت وجود این کالا نسبت به جمع‌آوری و امحای کالا و همچنین، برخورد با متخلفین مطابق دستورالعمل های ابلاغی اقدام کنند. تمامی افراد و مراکز درمانی می‌توانند با مراجعه به وب سایت اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی به آدرس www.imed.ir بخش «اطلاعیه‌ها و هشدارهای ایمنی» و «فراخوان-Recall» از فهرست تمامی اقلام غیر مجاز مطلع شوند.

پیامدهای آلودگی هوا برای بیماران مزمن تنفسی

بیماری مزمن انسدادی ریوی یا COPD، بیماری است که با محدودیت جریان هوا همراه است و انسداد جریان هوا همراه با افزایش واکنش به آن منجر به باریک شدن راه‌های هوایی محیطی، محدودیت در جریان هوا و تغییر عروق ریوی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا تنگی نفس، سرفه، افزایش کار تنفسی و کاهش وزن از علائم این بیماری است. همچنین علاوه بر تأثیراتی که آلودگی هوا می‌تواند بر بیماران مزمن انسداد ریوی داشته باشد، مصرف سیگار یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده این بیماری است. عوامل دیگر خطرزای بیماری شامل زمینه‌های ارثی، تماس شغلی با غلات، پنبه، زغال سنگ و ... است که می‌تواند عوارض متعددی داشته باشد. مهمترین عارضه COPD، نارسایی تنفسی است که می‌تواند منجر به بیماری پنومونی نیز شود. بنابر اعلام روابط عمومی بیمارستان بهارلو، توجه کافی به خواب و استراحت، تغذیه صحیح و رعایت آداب تنفسی می‌تواند در بهبود بیماری و علائم آن موثر باشد. دور کردن عوامل استرس‌زا از بیمار، استفاده از تهویه مناسب در محل زندگی بیمار، عدم مصرف مخدرها و مسکن‌ها، تنظیم ساعات خواب و استراحت، مصرف مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین، افزایش تعداد وعده‌های غذایی به شرطی که حجم غذای مصرفی در وعده‌ها کاهش یابد، عدم مصرف غذاهای نفاخ مانند کلم و بادنجان، عدم مصرف چای، قهوه، الکل، نوشابه، ادویه، نمک، سیگار و قلیان، افزایش مصرف مایعات و... همگی از نکاتی است که در بهبود علائم بیماری موثر خواهد بود. همچنین به کسانی که مدتوع چرب دارند توصیه می‌شود ویتامین‌های A، D و E مصرف کنند. این درحالی است که رعایت بهداشت دهان و دندان نیز از نکات حائز اهمیت است. بیمار مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی بویژه در شرایط هوای آلوده برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو با لب‌های غنچه شده انجام دهند. همچنین استفاده از دستگاه بخور به حفظ رطوبت محیط کمک می‌کند. قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و سربسته، مجاورت با افراد سرما خورده و قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد مناسب نیست. چراکه منجر به افزایش خلط و تنگی نفس می‌شود. تغییر هر علامتی در بیمار شامل تغییر در رنگ و مقدار خلط، افزایش سرفه، افزایش تنگی نفس، ورم اندام‌ها، تب و... باید به اطلاع پزشک برسد.

غذاهای چرب موجب اختلال در ارتباط روده با سایر بدن می شود

مطالعه اخیر نشان می دهد غذاهای چرب می تواند رابطه بین روده و بقیه نقاط بدن را قطع نماید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه دوک آمریکا در مطالعه بر روی ماهی‌ها در مورد ارتباط مغز و بقیه بدن بعد از غذاخوردن، دریافتند وعده غذایی پرچرب به طور کامل موجب قطع ارتباط روده با سایر نقاط بدن به مدت چند ساعت می‌شود.

آنها سلول‌های enteroendocrine را که به صورت پراکنده در دیواره روده وجود دارند مورد بررسی قرار دادند. این سلول‌ها نقش اصلی را در سیگنال دهی به بدن در رابطه با تمام مسائل مهم در دستگاه گوارش به عهده دارند. همچنین این سلول‌ها با آزادکردن هورمون‌ها، رابطه مستقیمی با سیستم عصبی و مغز دارند.

این سلول‌ها حداقل ۱۵ هورمون متفاوت برای ارسال سیگنال‌ها به بقیه بدن در مورد حرکت روده، احساس سیری، هضم، جذب مواد مغذی، حساسیت انسولین و ذخیره‌گری تولید می‌کنند.

«جان رالز»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «ما بعد از صرف وعده غذایی چرب عملکرد این سلول‌ها برای چند ساعت متوقف می‌شود و ما هنوز نمی‌دانیم این اتفاق خوب است یا بد.»

علت گزگز و درد کف پا

سندرم تارسال تانل از مهم‌ترین دلایل گزگز، درد و کرختی کف پا است که اغلب افراد از آن بی‌اطلاع هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تونل تارسال، کانالی است که در قسمت داخلی مچ پا و زیرقوزک داخلی قرار گرفته است. این کانال محل عبور انواع شریان و ورید، اعصاب و تاندون است. یکی از مهم‌ترین اعصابی که از این کانال عبور می‌کند، عصبی به نام تی‌بیال خلفی است. زمانی که این عصب به هر دلیل تحت فشار قرار می‌گیرد دردناک می‌شود. این عارضه یکی از مهم‌ترین دلایل گزگز و درد کف پا، پاشنه و انگشتان است.

مهم‌ترین علل ایجاد سندرم تارسال تانل

کف پای صاف و بدون قوس: کف پای صاف و بدون قوس سبب می‌شود مچ پا به سمت خارج انحراف پیدا کند و مجرای تونل تنگ شود. بسته شدن مجرای تونل سبب فشار به اعصاب و ایجاد درد می‌شود. به طور کلی هر عارضه‌ای که منجر به تنگ شدن کانال شود، در این بیماری نقش دارد.

در عین حال عللی چون شکستگی مچ پا، متورم شدن تاندون‌ها، خار استخوان مفاصل، دیابت و... نیز می‌تواند منجر به گزز کف پا و درد آن شود. باید توجه کرد که زنان و مردان به یک اندازه در معرض این سندرم قرار دارند. علایم سندرم تارسال تانل مشابه علایم دیده شده در افراد مبتلا به اختلالات نیروبید است. مهم‌ترین نشانه‌های آن احساس گزگز، درد، سوزش و بیحسی در مچ، پاشنه، قوس و انگشتان است.

یک جرعه کتاب

کتابچه خودت را به فنا نده
از خیال‌پردازی دست بردارید و با زندگی واقعی خود روبه‌رو شوید
نویسنده: گری جان بیشاپ
مترجم: زهرا کرم‌بیان
نشر شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه خودت را به فنا نده، چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتاب خودت را به فنا نده نوشته گری جان بیشاپ است. بیشاپ در این اثر از شما می‌خواهد از خیال‌پردازی دست بردارید و با زندگی واقعی خود روبرو شوید.

***درباره کتاب خودت را به فنا نده**

ما چه فردی درونگرا باشیم و چه برونگرا، زمانی را صرف حرفزدن با خود می‌کنیم. در حال ورزش کردن، کار کردن، خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم‌زدن، پیاده‌روی، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه‌ریزی کردن، دعاکردن و... شاید دیوانگی به نظر برسد اما این کتاب از ما می‌خواهد از این کار استقبال کنیم و آن را در جهت رشد خود به کار بگیریم. مطالعات و تحقیقات به اثبات رسانده‌اند که خودگویی‌های ذهنی مثبت، می‌تواند روحیه فرد را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد، اعتمادبه‌نفس را تقویت کند، بهره‌وری‌اش را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم به‌همراه داشته باشد؛ خیلی بیشتر از این حرف‌ها درواقع، همان‌طور که بیشاپ طی مطالعات خود مشاهده کرده است، این خودگویی‌های مثبت می‌تواند یکی از ارکان اصلی و کلیدی زندگی شاد و موفق باشد. بیشاپ در این کتاب دست‌چینی از اظهارنظرهای شخصی‌اش درباره اختیار داشتن زندگی، چشیدن صنعا، می‌بودن و جسارت داشتن جمع کرده است. همچنین صحبت‌ها و گفتارهایی از فلاسفه، شخصیت‌های مهم تاریخی، و نکته‌هایی از یافته‌های علمی هم در این کتاب هست که همه آنها به نگرش او پرواز بیشتری داده‌اند.

*** خواندن کتابچه خودت را به فنا نده را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

خواندن این کتاب برای همه خوب است. با مطالعه این اثر یادمی گیریم که با خودگویی‌های مثبت و پرهیز از خودگویی‌های منفی، از زبان برای بهبود کیفیت زندگی استفاده کنیم، و ذهنمان را دوباره تربیت کنیم.

باقتی تشریح کرد:

علل شیوع طلاق در سال‌های ابتدایی زندگی

مدرس دانشگاه و روانشناس علل شیوع طلاق در سال‌های ابتدایی ازدواج را تشریح کرده و گفت: اکنون برنامه ریزی‌ها در حوزه خانواده متأسفانه علیه یک زندگی سالم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رضا باقتی -مدرس دانشگاه و روانشناس- با اشاره به آمار روزافزون طلاق در سال‌های ابتدایی ازدواج، گفت: نابخشنگی، آشنا نبودن به روحیات یکدیگر، عدم صمیمیت واقعی و مسائلی از این دست از جمله عوامل رشد آمار طلاق در سال‌های ابتدایی زندگی است.

وی با تأکید بر اینکه برنامه ریزی‌ها در حوزه خانواده متأسفانه علیه یک زندگی سالم است، تصریح کرد: متأسفانه دولت بودجه‌ای برای خدمات مشاوره‌ای در نظر نگرفته تا مردم بتوانند از خدمات این حوزه در زمان بروز مشکلات خود استفاده کنند.

باقتی با بیان اینکه در شرایط قعلی افراد پس از اتمام دوره تحصیل یا آغاز کار برای ازدواج آماده می‌شوند، افزود: متأسفانه خلأ آموزش کافی قبل از ازدواج وضعیت قعلی و هشداردهنده طلاق را رقم زده است.

وی با تأکید بر اینکه در گذشته خانواده‌ها تا حدودی از زندان خود را برای ازدواج آماده کرده و بسیاری از رفتارها را به آن‌ها آموزش می‌دادند، تصریح کرد این موضوع اکنون کم رنگ شده و برخی دخالت‌های بی جای والدین در زندگی نیز بر مشکلات زوجین افزوده است.

این مدرس دانشگاه با بیان اینکه از علل دیگر تنازع‌گاری ولبستگی یکی از زوجین به خانواده خود و یا تعصبات بی جا در مورد اعضای خانواده خود است، افزود: ولبستگی به هر نوع چه به همسر و چه به خانواده از نظر روانشناسی اشتباه است و متأسفانه برخی تعصب‌های کور کورانه منجر به از کوره در رفتن یکی از زوجین و تصمیم به طلاق می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه تصمیم گیری در خصوص جلوگیری از طلاق در سال‌های ابتدایی زندگی نیازمند تشکیل اتاق فکر و صرف هزینه از سوی مسئولان است، تصریح کرد: با توجه به آمارهای نگران کننده در این حوزه باید بدانیم که اگر دولت یارانه‌ای در حوزه خدمات روانشناسی برای مردم ارائه ندهد به طور حتم این نمودار همچنان صعودی خواهد بود. در حالی که بسیاری از مشکلات زوجین با جلسات مشاوره قابل حل است.

این مدرس دانشگاه و روانشناس یادآور شد: ارتباط برقرار کردن خدمات روانشناسی با بیمه از کارهای مهمی است که باید به عنوان مقدمه‌ای برای جلوگیری از طلاق منتظر مسئولان قرار بگیرد.

هرشنبه با فناوری

عرضه موبایل تاشو موتورولا به تأخیر افتاد

حمید حیدری- عرضه موبایل تاشو موتورولا به تأخیر افتاد، موتورولا اعلام کرده به دلیل تقاضای زیاد مشتریان زمان عرضه موبایل تاشو «موتورولا ریزر» را به تأخیر انداخته است. این موبایل طراحی ساده‌ای دارد که به راحتی در جیب جای می گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، طبق برنامه ریزی شرکت موتورولا قرار بود موبایل تاشو Motorola Razr در ۲۶ دسامبر عرضه شود. اما این شرکت اعلام کرده پیش سفارش این دستگاه و زمان عرضه آن به دلیل تقاضای قابل توجه مشتریان با تاخیر انجام می شود.

اکنون مشخص نیست چه زمان موبایل تاشو ریزر به بازار عرضه می شود اما موتورولا اعلام کرده احتمالا زمان عرضه آن خیلی دیرتر از زمان تعیین شده اولیه نخواهدبود.

البته به گفته کارشناسان یکی از نکات جالب آن است که موتورولا تقاضای زیادی برای موبایل تاشو ریزر پیش بینی نکرده بوده است. احتمالا شرکت تصور می کرده قیمت ۱۵۰۰ دلاری دستگاه فقط مشتریان محدودی را جذب می کند.

موتورولا ریزر تاشو با تراشه اسنب دراگون ۷۱۰ عرضه می شود. کیفیت دوربین ها و ظرفیت باتری آن نیز در مقایسه با موبایل‌های پرچمدار نیز پایین تر است. اما به عقیده کارشناسان بسیاری از مشتریان جذب ظاهر ساده این موبایل تاشو شده اند که به راحتی در جیب شاولر جای می گیرد.

شنبه ها با مسائل حقوقی

امنیت زنان در فضای مجازی

تقنین اهمیت و جایگاه زنان در جامعه همواره مورد حمایت قانونگذار قرار داشته و به همین دلیل قوانین حمایتی زنان از گستردگی قابل توجهی در نظام حقوقی ایران برخوردار است. وکیل آنلاین در کامی دیگر، با اگنیزه آشتیانی زنان با حقوق خود به تبیین آن‌ها در بخشی تحت عنوان "حقوق زنان در قوانین ایران" پرداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، بهره متدی زنان از حق امنیت در جامعه به خصوص فضای مجازی، از جمله حقوق بنیادین و اساسی آنان می باشد که تامین آن از وظایف دولت و سایر دستگاه ها و نهادهای متولی می باشد. فلذا در خصوص این موضوع تکاتی به شرح ذیل بیان می گردد:

۱. امنیت سایبری و فناوری‌های ارتباطی و اطلاع رسانی، در حریم خصوصی زنان می بایست برقرار گردد، به منظور حسن نظارت بر فضای مجازی و تیز تامین امنیت آن، کار گروه تعیین و تشخیص مصادیق محتوای مجرمانه راه اندازی شده است. این کار گروه بر اساس ماده ۷۵۰ فصل سی ام قانون مجازات اسلامی، تشکیل و مسئولیت نظارت بر فضای مجازی و پالایش تارنماهای حاوی محتوای مجرمانه و رسیدگی به شکایات مردمی را به عهده دارد.

۲. سوءاستفاده از عکس و فیلم بانوان در فضای مجازی تیز ممنوع است. ولو آنکه عکس مزبور بر روی پروفایل صفحات شخصی شبکه های اجتماعی باشد. چه اینکه صرف قرار دادن تصویر ولو بدون حجاب در شبکه اجتماعی مجازی به معنای انتشار تصاویر مبتذل نیست و جرم تمی باشد (رأی شماره ۹۲۰۹۹۷۰۲۲۰۴۰۱۱۰۸ صادره از شعبه۴ دادگاه تجدیدنظر استان تهران).

۳. استفاده ابزاری از افراد (اعم از زن و مرد) در تصاویر و محتوا تحقیر و توهین به جنس زن، در بند ۱۰ ماده۶ قانون مطبوعات جرم انگاری گردیده است.

۴. در صورتی که داده‌ها یا سامانه های رایانه ای یا مخابراتی زنان ماتند تلفن همراه که دارای رمز می باشد مورد دسترسی غیر مجاز قرار گیرد، مرتکب به حبس یا جزای تقدی محکوم خواهد شد (مطابق ماده ۷۷۹ کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی هر کس به طور غیرمجاز به داده‌ها یا سامانه‌های رایانه‌ای یا مخابراتی که به‌وسیله تدابیر امنیتی حفاظت شده است دسترسی یابد، به حبس از دو و یک روز تا یک سال یا جزای تقدی از پنج میلیون (۵،۰۰۰،۰۰۰) ریال تا بیست میلیون (۲۰،۰۰۰،۰۰۰) ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد.

یک روانشناس گفت: عوارض افکار منفی و پیش زمینه سازی ذهن برای ورود به دوره سالمندی به مانند یک بحران و یا فاجعه طبیعی می تواند جسم را پیش از موعد ناتوان و از کار افتاده و فرتوت کند.

فکر پیری پیر تان می کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سازا اکبرزاده با بیان اینکه ذهن و جسم در احساس پیری تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند، افزود: این تأثیرگذاری را در وقع پیش‌زمینه سازی می نامند. سالمندی، یکی از مراحل طبیعی زندگی است و راهی برای رهایی از آن وجود ندارد اما پیش‌زمینه سازی نشان می‌دهد اگر فردی مدام به دوران سالخوردگی خود و عوارض آن بیاندیشد، جسم آن زودتر از آنچه باید و شاید به ناتوانی دچار خواهد شد و همچنین اگر تحرک لازم و کافی نداشته باشد، ذهن نیز پیری زودرس را تقویت خواهد کرد. وی ادامه داد: هر چقدر رفتار و شناخت فرد نسبت به دوره سالمندی یا با بکار بردن عنوان یا کلماتی که با پیری مانند فراموشکاری، موی خاکستری و سفید، چین و چروک، کهولت و پشت خمیده، همراه و تکرار شود، بدون اینکه خود متوجه باشد، سرعت رسیدن به دوره از کار افتادگی و به دنبال آن کهنسالی را شتاب خواهد بخشید.

خوش بینی و تفکر مثبت

وی با بیان اینکه مثبت اندیشی فرد یا افراد را در هر شرایط و سنی انعطاف‌پذیر می کند، گفت: برای مقابله با مشکلات به‌ویژه در دوره سالمندی، انعطاف‌پذیری می تواند به کمک این دسته افراد بیاید. افراد منعطف قدرت حل و فصل بحران و آسیب را دارند و بهتر و با بحران یا آسیب دیدگی برخورد می کنند. اکبرزاده تصریح کرد: چنانچه فردی دوره پیری را به مانند یک بحران و یا فاجعه طبیعی در ذهن خود تلقی و روزها و حتی سالها با این افکار منفی سپری کند به احتمال بسیار این افکار و اندیشه های منفی نه تنها ایجاد استرس و بر روی بدن فرد تاثیر مخربی خواهد گذاشت، بلکه موجب می شود روی چهره نیز خطوط نگرانی و دلواپسی نقش ببندند. این روانشناس با بیان اینکه تفکر مثبت موجب رشد و پیشرفت زندگی فرد سالمند می شود، افزود: تحقیقات نشان داده که تفکر مثبت، علاوه بر خنده روزانه، موجب می شود که میزان ماده شیمیایی اندورفین که در بدن موجب ایجاد احساس خوب می شود، نیز بالا برود که این امر احساس جوانی و سرزندگی را در فرد رقم می زند. وی ادامه داد: تفکر مثبت موجب می شود که افراد بیشتری به سمت آن جذب شوند، زیرا هر کسی دوست دارد نزد فردی باشد که خوشحال و شاداب است. این روانشناس با بیان اینکه برای تاثیر خوبی و فکر مثبت تلقین بسیار موثر است، افزود: البته مطمئنا خیلی سخت است که در شرایط سالمندی، لبخند بزنید اما تحمل کنید و این کار را انجام دهید، آن وقت خواهید دید که چه اتفاق و تاثیر عمیقی در روند زندگی رخ خواهد داد. اکبرزاده گفت: افراد سالمند تا جایی که می توانند سعی کنند با آدم های مثبت و خوش اخلاق معاشرت داشته و به سراغ آنها بروند زیرا احساسات و اخلاق خوش، قابل سرایت است. سالخوردگانی که این توصیه ها عمل کنند، شاداب تر و جوان تر به نظر می رسند و‌ی افزود: شادابی افراد سالخورده تأثیر شگرفی در حس جوان ماندن آنان دارد. مراقبت‌های پوستی از قبیل مرطوب نگاه داشتن آن و قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید از جمله توصیه های مطرح در این زمینه است. در مجموع توجه به وضع جسمی در کنار نوع تغذیه و سلامت پوست و ظاهر نقش بسزایی در احساس جوان ماندن دارد اما کلید اصلی همان داشتن حس خوب و شادی است.

باعدبریت استرس جوان بمانید

اکبرزاده ادامه داد: فرد سالمند برای اینکه به سمت افسردگی و روان پریشی کشیده نشود نیاز است به طرف افراد انعطاف پذیر سوق داده شود. مشاوران و روانپزشکان معتقدند با مثبت اندیشی و خوشبینی نه تنها می توان رشد کرد بلکه در مواجهه با وقایع وحشتناک و اضطراب برانگیز، می توان به پافشاری‌های کوتاهمدت و بلندمدت از قبیل مدیریت استرس، کاهش افسردگی و ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای در برابر شرایط بحرانی، دست پیدا کرد.

تازه‌های سلامت

مقابله با اثرات آلودگی هوا با چند خوردنی

یا افزایش آلودگی هوا به طور فزاینده در برخی از شهرها و کشورها، آسیب‌های تنفسی به دلیل آلاینده‌های متعدد موجود در هوا نیز افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آلاینده‌ها همیشه در هوا وجود دارند اما با آلوده شدن هوا، غلظت آن‌ها نیز بالا رفته و هوا را برای سلامت افراد خطرناک می‌کنند. علاوه بر این، عواملی مانند دود سیگار، ذرات گرد و غبار، آلاینده هایی مانند مونو اکسید کربن و رادون، هوا را برای سلامت مضرتر نیز می‌کنند. اگرچه استفاده از ماسک و انجام اقداماتی برای جلوگیری از آلوده شدن هوا مفید است اما در هنگام آلودگی هوا توجه به رژیم غذایی خاص نیز اهمیتی ویژه دارد. برخورداری از یک سیستم ایمنی قوی و مصرف مواد مغذی کافی برای مقابله‌ی بدن با این آلاینده‌ها ضروری است. بیشتر از هر ماده مغذی دیگر، مصرف آنتی‌اکسیدان کافی در روزهای آلوده از اهمیت بیشتری برخوردار است.

در ادامه چند نکته مفید درباره دنبال کردن رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی در روزهای آلودگی هوا به نقل از سایت اینترنتی "نیوز۱۸" آورده شده است:

۱) ویتامین C: قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان برای بدن ما ویتامین C است که به راحتی در میوه‌های مرکبات یافت می‌شود. ویتامین C محلول در آب و رادیکال‌های آزاد را تخریب می‌کند. مهم‌تر از همه، این ماده به بازسازی ویتامین E نیز کمک می‌کند. همچنین سبزیجاتی مانند برگ گشنیز، گز روغنی، جعفری، کلم و برگ چغندر و میوه‌هایی از جمله آمله (انگور فرنگی هندی) و "گوابا" سرشار از ویتامین C هستند.

۲) ویتامین E: ویتامین E محلول در چربی اولین خط دفاعی در برابر صدمه به بافت‌های انسانی را فراهم می‌کند. روغن‌های گیاهی بر پایه گیاه مانند آفتابگردان، گلرنگ و روغن سویس برنج از منابع اصلی ویتامین E برای بدن ما هستند. از منابع غنی دیگر می‌توان به بادام، تخمه آفتابگردان و آجیل‌ها اشاره کرد. ماهی‌های قزل آلا، آشِل و مارماهی‌ها نیز از منابع مهم این ویتامین محسوب می‌شوند.

۳) بتا کاروتن: بتا کاروتن با تبدیل به ویتامین A در بدن ما نقش مهمی در کنترل التهاب ایفا می‌کند. از منابع مهم بتا کاروتن می‌توان به سبزیجات برگدار، گیاه تاج‌خروس، گشنیز، شنبلیله، برگ تربچه، هویج، کلمو و اسفناج اشاره کرد.

۴) چربی‌های امگا-۳: مصرف چربی‌های امگا-۳ به محافظت از بدن در برابر اثرات مضر آلودگی هوا کمک می‌کند. بهترین منبع برای چربی‌های امگا-۳ ماهی‌ها هستند. البته در صورت گیاهخوار بودن می‌توانید آجیل‌ها، دانه‌هایی مانند گردو، دانه چیا و دانه کتان را نیز مصرف کنید. هم‌چنین تخم شنبلیله، دانه خردل و نخود نیز از منابع خوب چربی‌های امگا-۳ محسوب می‌شوند.

۵) راه‌حل‌های طب سنتی: به غیر از این ویتامین‌ها و چربی‌ها، برخی گیاهان و ادویه‌ها نیز دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند. زردچوبه یکی از آنتی‌اکسیدان‌های شناخته‌شده‌است. مخلوط زردچوبه و روغن حیوانی می‌تواند سرفه را تسکین داده و علائم آسم را کاهش دهد.

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