گوناگون

کودکان مبتلا به اوتیسم با ریسک بالاتر اختلال تغذیه‌ای روبرو هستند

به گفته محققان، کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم بیش از همسن و سال های خود دچار اختلال تغذیه ای هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیق قبلی نشان داده است که بیماری اوتیسم و اختلال تغذیه‌ای همراه با هم روی می دهند بطوریکه ۲۰ تا ۳۰ درصد افراد بزرگسال مبتلا به اوتیسم و ۳ تا ۱۰ درصد کودکان مبتلا به اوتیسم دارای اختلالات تغذیه‌ای هستند. باین حال هنوز مشخص نشده بود که آیا ویژگی های بیماری اوتیسم منجر به اختلال در تغذیه می‌شود یا این اختلال تغذیه‌ای از قبل وجود دارد. محققان دانشگاه کالج لندن در مطالعه جدید خود پی بردند خصایص اوتیسمی در دوره کودکی قبل از اختلالات تغذیه‌ای روی می‌دهد و از اینرو بیماری اوتیسم فاکتور پرخطر ابتلاء به اختلالات تغذیه‌ای است. دکتر «فرانچسکا سولمی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم کودکان مبتلا به اوتیسم در سن ۷ سالگی بیش از همسن و سال های خود دچار اختلالات تغذیه‌ای هستند» این مطالعه شامل ۵۳۸۱ فرد نوجوان بود. محققان علائم اوتیسمی این کودکان را در سنین ۷، ۱۱، ۱۴ و ۱۶ سال و اختلال تغذیه‌ای شأن را در سن ۱۴ سالگی مورد بررسی قرار دادند. اختلالات تغذیه‌ای شامل پرخوری، کم خوری یا عدم خوردن غذا برای مدت طولانی بود. محققان متوجه شدند افراد نوجوان مبتلا به اختلال های تغذیه‌ای دارای میزان بالاتر خصایص اوتیسمی تا سن ۷ سالگی بودند. که نشان می‌دهد خصایص اوتیسمی قبل از اختلال تغذیه‌ای وجود داشته اند. همچنین کودکان دارای خصایص بیشتر اوتیسمی در سن ۷ سالگی، ۲۴ درصد بیشتر با احتمال اختلال تغذیه‌ای در سن ۱۴ سال مواجه بودند. محققان در توضیح علت این موضوع عنوان می کنند که کودکان مبتلا به بیماری اوتیسم دارای مشکلاتی در روابط اجتماعی و ایجاد رابطه دوستی هستند که می‌تواند در نرخ بالا ابتلاء به اقدرگی و اضطراب در سنین جوانی نقش داشته باشد. اختلال تغذیه‌ای ممکن است ناشی از شیوه‌های ناسالب رویارویی با این مشکلات احساسی باشد.

نحوه کرونازدایی از نان و گوشت

استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیشترین مشکل در انتقال ویروس کرونا به دلیل استفاده از مواد غذایی قلعای است؛ به همین منظور توصیه می‌شود از خرید این نوع مواد خودداری شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر کوروش جعفریان درباره احتمال ابتلاء به کرونا با مصرف مواد غذایی آلوده به ویروس کرونا، گفت: به طور کلی اینکه آیا با خوردن غذایی که آلوده به ویروس است، دچار بیماری می‌شویم به نظر می‌رسد که خیلی اطلاعات در این خصوص دقیق نیست و احتمال اینکه با خوردن غذا به ویروس مبتلا می‌شویم خیلی کم است وی ادامه داد: شاید ما از این مسیر شانس ابتلاء به کووید۱۹ را نداشته باشیم، اما طبیعتا احتمال اینکه دست و یا سایر اندام‌ها با غذایی که آلوده به ویروس باشد، تماس داشته باشند، زیاد است و اگر ما دست خود را به گوش، بینی، چشم و دهان برثیم احتمال ورود ویروس به داخل بدن افزایش می‌یابد. جعفریان همچنین گفت: بنابراین نکته ای که باید به آن توجه شود این است تا جایی که امکان دارد سطح دسترسی تماس با ویروس کاهش یابد. به عنوان مثال وقتی مواد غذایی بسته بندی شده تهیه می‌شود باید قبل از قرار دادن آن در محل نگهداری در محیطی که آلودگی به سایر قسمت‌ها منتقل نمی‌شود، با استفاده از مواد شوینده ضدعفونی شود. این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در عین حال برخی از مواد غذایی مانند مرغ یا گوشت قلعای هستند و امکان شستوشو با مواد شوینده را ندارند. به همین دلیل توصیه ما این است که همه مواد غذایی به صورت بسته بندی عرضه شود تا احتمال آلودگی کاهش یابد. وی افزود: در مورد برخی از مواد غذایی قله خشک اگر چند روز بیرون از خانه نگهداری شوند، ویروس از بین خواهد رفت، اما در مورد نان، مرغ و گوشت که مصرف روزانه است و نمی‌توان در خارج از خانه نگهداری کرد باید اقدامات دیگری انجام داد. بیشترین مشکل در انتقال ویروس کرونا به دلیل استفاده از مواد غذایی قلعای است. به همین منظور توصیه می‌شود از خرید این نوع مواد خودداری شود. جعفریان تصریح کرد به طور خاص در مورد نان که مصرف زیادی هم دارد باید توجه داشت که در زمان پخت به علت حرارت بالا ویروسی در آن باقی نمی‌ماند، اما زمانیکه نانوا یا فروشنده با دست نان را روی پیشخوان نانوایی عرضه می‌کند ممکن است دچار آلودگی ثانویه شود. اگر این اتفاق افتاد ساده ترین کار این است که از گرمایش مجدد برای از بین بردن آلودگی استفاده شود. بنابر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰ وزارت بهداشت، وی گفت: در مورد گوشت و مرغ کار بسیار سخت‌تر است؛ زمانی که این اقلام بسته بندی و در یخچال قرار داده می‌شوند، هر زمان به بسته بندی آن دست می‌زنیم باید دستمان را بشوییم؛ چراکه ممکن است آلوده باشد، اما اگر خود گوشت هم آلوده باشد در زمان پخت این آلودگی از بین می‌رود.

ارتباط قهوه با خواص ضدچاقی در زنان

به گفته محققان، ترکیبات موجود در قهـوه دارای خواص ضدچاقی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد زنانی که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که کمتر قهوه می‌نوشند، چربی تحتانی و شـکمی کمتری دارند. محققان دانشگاه آنجلیا راسکین انگلسـتان در مطالعه خود دریافتند زنان ۲۰ تا ۴۴ سال که روزانه ۲ تا ۴ فنجان قهوه می‌نوشـیدند دارای کمترین میزان چربی دورشکمی بودند که ۳.۴ درصد کمتر از افرادی بود که قهوه نمی‌نوشـیدند. در بین زنان ۴۵ تا ۶۴ سال، آنهایی که ۴ فنجان یا بیشتر در روز قهوه می‌نوشیدند ۴.۱ درصد دارای چربی کمتری بودند. در مجموع میانگین درصد کل چربی بدن در زنان تمام گروه‌های سـنی کـه ۲ یا ۳ فنجان قهوه می‌نوشـیدند ۲.۸ درصد کمتر بود. در مردان، این رابطه خیلی مشـهود نبود. بطوریکه مردان ۲۰ تا ۴۴ سال که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشیدند کل چربی بدن شأن ۱.۲ درصد کمتر بود. دکتر «لی اسمیت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که وجود یک ترکیب بیواکتیو در قهوه، بجز کافئین، موجب تنظیم وزن شـده و احتمالا می‌تواند به عنوان ترکیب ضدچاقی استفاده شود». سالانه حدود ۷ میلیون تن قهوه در جهان مصرف می‌شود.

در آینه رمضان

دعای روز بیست‌وپنجم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم
«اللهمّ اجْعَلنی فیه محبّـاً لأوْلیائکَ وَمُعادیاً لأعْدائکَ وَمُسْتَنّاً بسُنّة خاتَمِ أنْبیائکَ یا عاصِمَ قُلوبِ النّبیّینَ»
«خدایا قرار بده در این روز دوست دوستانت و دشمن دشمنانت و پیرو راه و روش خاتم پیغمبرانت ای نگهدار دل‌های پیامبران»
آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللّهمّ اجْعَلْنی فیه محبّاً لأوْلیائکَ وَمُعادیاً لأعْدائکَ» می گوید: خدایا کاری کن تا در ماه رمضان، خوبان را دوسـت بدارم و دشـمن دشمنانت باشم، در مورد خودم، عملی که به من امید می‌دهد تا در قیامت جزو نجات‌یافتگان باشم، این است که خوبان و اشخاص با تقوا را دوست دارم و از بی‌تقوایان بیزاری می‌جویم.
وی تاکید می کند: اگر پسـرتان بی‌تقواسـت و نماز نمی‌خواند، نباید او را دوست داشته باشید، حدیث است که به حقیقت ایمان نمی‌رسید، مگر آنکه نزدیک‌ترین خویشان دشمنانت باشم، در مورد خودم، عملی که به متدین نسـبت و دورترین افراد را برای اینکه متدین است، دوست داشته باشید.
این استاد اخلاق در ادامه با بیان حدیثی دیگر، اظهار می‌کند: امام باقر(ع) به شـخصی فرمودند: «اگر اراده کردی که بفهمی بهشتی و یا جهنمی هسـتی، به قلبت مراجعه کن، اگر دیدی اهل طاعت را دوسـت داری، اهل بهشت و اگر اهل گناه را دوست داری، اهل جهنم هسـتی و انسـان در قیامت با کسـی که او را دوست دارد، محشور می‌شود».
وی همچنین به حدیث دیگری از معصوم(ع) اشـاره می‌کند و می‌گوید: در دوره آخرالزمان قلب مومن آب می‌شود؛ زیرا گناه را می‌بیند و استطاعت تغییر وضع را ندارد
آیت‌الله تهرانی با انتقاد از وضع موجود جامعه می‌گوید: الان روزگاری شده است که ما نمی‌توانیم امر به معروف و نهی از منکر کنیم. هر کس که مومنی را دوست دارد، حتی اگر منحرف باشد، پس از مدتی رستگار خواهد شد. این استاد بزرگ اخلاق در شرح فراز «مُسْتَنّاً بسُنّة خاتَمِ أنْبیائکَ» اظهار می‌کنـد: در این بخش از خدا می‌خواهیم تا ما را یاری رسـاند، برای اینکه به طریقه پیغمبر در مسـتحبات، دعاها و دسـتورات اسلام عمل کنیـم، از خدا می‌خواهیم تا هر چه پیامبر(ص) به ما فرموده است، درباره مسـتحب و واجب عمل کنم و مکروهات را از خود دور و حرام را ترک کنیم.

معرفی کتاب

نگرانی را از خود برانیم

۳۰ راهکار عالی برای بیرون‌راندن تنش از خود

پیام آشنا: کتاب نگرانی را از خود برانیم، نوشته‌ی لوئیس لووی، ۳۰ راهکار عالی برای بیرون راندن تنش از خود دارد. کتـاب نگرانی را از خود برانیم با ترجمه‌ی جمیله فاضل در اختیارتان قرار دارد.

درباره کتاب نگرانی را از خود برانیم

دنیایی که امروز در آن زندگی می‌کنیم، مدام شـرایطی را فراهم می‌کند که موجب اسـترس در وجود ما می‌شـود. همه‌چیز با سـرعتی باورنکردنی بالا پیش می‌رود و رقابتی عجیب در همه‌ی موارد دیده می‌شـود. مـا آدم‌ها از اثرات استرس و نگرانی دور نیسـتیم. و نمی‌توانیم خود را ایزوله کنیم تا در محیطی دور از اسـترس و نگرانی زندگی کنیم. بنابراین باید یاد بگیریم که نگرانی را از خود برانیم. لوئیس لووی در کتـاب نگرانی را از خود برانیـم، ۳۰راهکار عالی برای بیرون‌راندن تنش از خود ارائه می‌کند. روش‌هایی که اگـر حتی یکی از آن‌ها را عملی کنیم، نتیجه‌ی عالی آن را می‌بینیم.

کتاب نگرانی را از خود برانیم را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

نگرانی را از خود برانیم کتابی عالی برای تمام افرادی است که استرس و نگرانی بسیاری را تحمل می‌کنند. اگر از مطالعه‌ی کتاب‌های روانشناسی لذت می‌برید، کتاب نگرانی را از خود برانیم برایتان مفید و خواندنی است.

بخشی از کتاب نگرانی را از خود برانیم

زندگی پرتلاش، رقابت‌آمیز و پیچیده‌ی امروز همه‌ی افراد را در معرض بسـیاری از محرک‌هـای تنش‌زا قرار می‌دهد که حاصل آن فشـار روانی و طبیعتا اثـرات چهارگانه آن اعـم از عاطفی، رفتاری، شـناختی و فیزیولوژ یک خواهد بود. بدون توجه به اینکه منبع اسـترس فـرد در خانواده، محیط کار یا در محیط اجتماعی باشـد اثرات آن در همه جنبه‌های زندگی مشهود است. بی‌حوصلگی‌ها، افسردگی‌ها، اضطراب‌ها و ترس‌های اجتماعی، مشکلات فراموشی، کمی تحمل در مقابل حوادث، عصبانیت‌ها و در نتیجـه افزایش پرخاشـگری‌های اجتماعـی و بالاخـره مشـکلات قلبی-عروقـی و بسـیاری از مشکلات جسمانی دیگر، حاصل شرایط زندگی استرس‌زای امروز است. این شـرایط غالبا غیرقابل احتراز و خارج از کنترل فرد اسـت و لذا باید برای مقابله با آن و کاهـش اثـرات سـوء آن چـاره‌ای اندیشـید. تغییـر سـبک‌های زندگی، اسـتفاده از فرصـت‌های ارتباطـی بـا اطرافیـان، ورزش، شـوخ‌طبعی، داشـتن روش‌هـای مثبـت و روش‌های لذتبخـش گذران اوقات فراغت و بسـیاری از تکنیک‌های دیگر که اصطلاحا مقابله با اسـترس نامیده شده‌اند از جمله توصیه‌های روانشناسان در این زمینه‌اند.

روزانه ۲.۵ میلیون ماسک سه‌لایه تولید می‌شود

مدیر کل اداره تجهیزات سازمان غذا و دارو گفت: امروز توان تولید ماسک‌های سه‌لایه در کشور ۴ برابر شده و روزانه ۲.۵ میلیون ماسک صنعتی تولید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید حسین صفوی- مدیر کل اداره تجهیزات سازمان غذا و دارو در خصوص استفاده از اشعه یو وی برای ضد عفونی کردن برخی وسایل در مطب‌های دندانپزشکی گفت: بعضی اقلام و دستگاه‌ها کالاهایی هسـتند که در دنیا ارائه شده است که یکی از آن استریل کننده‌های هوا بوده است.
وی ادامه داد: اثربخشی اینها به خیلی موارد بسـتگی دارد اما هنوز هیچ دسـتگاه و نهادی هنوز در دنیا تأثیرگذاری اینها را تایید نکرده اسـت و هنوز این دسـتگاه ها تأییدیه خاصی ندارند و اگر در جایی استفاده می‌شود با مسـئولیت خود فرد استفاده‌کننده اسـت. صفوی افـزود: در ۵ماه گذشـته در حوزه تجهیزات مربوط به کرونا هنوز هیچ دارویی شناسایی نشده است و از این رو تلاش شد تا تجهیزاتی ساخته شـود که به کمک بیماران بیاید مانند دستکش و ماسک و کیت های تشخیصی و دستگاه هایی مانند ونتیلاتور. مدیر کل اداره تجهیزات سازمان غذا و دارو تصریح کرد: در سـطح دنیا تقاضای این دستگاه‌ها افزایش پیدا کرده است و در کشور ما نعمتی به نام شـرکت های دانش بنیان وجود دارد که در همین سه ماه گذشته توانسـتیم هم از ظرفیت شرکت های تولید کننده استفاده کنیم و هم توان تولید ونتیلاتور ما که روزی ۱۰ مورد بود به روزی ۴۰ مورد رسـید.
وی گفت: حتی ماژاد تولید را هم مقرر شـد تا به کشـورهای دیگر صادر کنند و این در حالی است که در حوزه کیت های تشخیصی سه شرکت دانش بنیان دارای مجوز توانسته اند کیت تولید کنند و در یک ماه‌ونیم آینده حدود ۱.۵ میلیون کیت تولید شده را در اختیار وزارت بهداشت قرار خواهند داد.
صفوی ادامه داد: ما در حوزه کیت های سرولوژی هیچ تولیدی نداشـتیم اما امروز یک شرکت دانش بنیان با اخذ مجوز توانسـته است بیش از حد نیاز کشور کیت تولید کند و حتی به صادرات اقدام کند. وی به تولید ماسـک و شیلد و سایر اقلام حفاظتی اشاره کرد و گفت: با اقداماتی که انجام شد امروز ماسک های سه لایه را که تا قبـل از این تنها روزی ۶۰۰ هزار مورد تولید می شـد امروز به بیش از ۲.۵ میلیون ماسک رسیده است. صفوی گفت: در حوزه ماسک از ۹۵ تنها روزانه ۱۵ هزار ماسـک تولید می شد اما امروز بیش از ۱۵۰ هزار ماسـک از ۹۵ تولید می‌شود که برای بخش های مورد نیاز مصرف می شود.

چیدمان

نکاتی برای دکوراسیون و چیدمان اتاق کودک

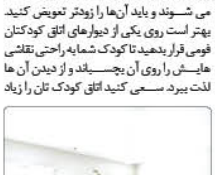
برای دکوراسیون و چیدمان اتاق کودک تان باید به یک سـری نکات توجه کنیم. شاید بعضی وسایل و انتخاب‌های شـما اصلا مناسب اتاق کودک‌تان نباشد. در ادامه شما را با تعدادی از این نکات آشنا می‌کنیم.

انتخاب کاغذ دیواری استاندارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، بسیاری از رنگ های جدید و پرطرفدار انتخاب مناسبی برای اتاق کودک نیسـت؛ حتی اگر می خواهید اتاق را کاغذدیـواری کنید، در انتخاب نوع آن دقـت کنید؛ زیرا کاغذ دیـواری هایی در بازار وجود دارد که اسـتاندارد نیسـت و گردهای ریزی در فضـا پخش می کند که برای ریه ی فرزند شما مضر است. همچنین زمان خرید به قابل شستشو و ضد حساسیت بودن رنگ آن‌ها توجه کنید.

رنگ های آرامش بخش اتاق کودک

برای دیوارها رنگ هـای ملایم انتخاب کنید؛ زیـرا بعضی از رنگ ها بـرای اتاق یک نوزاد یا حتی نوجوان مناسب نیسـت. رنگ هایی مانند لیمویی، سـبز ملایم و آبی هم برای مادر و هم برای کودک آرامش بخش اسـت. بهتر است از رنگ و کاغذهای طرح بچه گانه استفاده نکنید زیرا بچه ها از این طرح و رنگ ها زود خسـته می شـوند و باید آن‌ها را زودتر تعویض کنید. بهتر است روی یکی از دیوارهای اتاق کودکتان قومی قرار بدهید تا کودک شما به راحتی نقاشی هایـش را روی آن بچسـباند و از دیدن آن ها لذت ببرد. سـعی کنید اتاق کودک تان را زیاد شلوغ نکنید زیرا باعث آشفتگی اتاق می شود از وسایلی استفاده کنید که کشو داشته باشد تا با قرار دادن وسایل داخل آن ها اتاق کودکتان مرتب تر و خلوت تر شـود. اتاق کودکتان باید نورگیر طبیعی داشـته باشند. اتاق‌های تاریک را برای کودکانتان انتخاب نکنید. از پرده هایی با رنگ روشن و با الیاف طبیعی استفاده کنید. کودکان برای نقاشی کشیدن، انجام تکالیف و... به نوری مناسب احتیاج دارند. همچنین پنجره اتاق کودک باید توری داشـته باشد تا از ورود حشرات جلوگیری کند.



انتخاب تخت براساس قد، وزن و جثه

بهتر است فاصله تخت از سطح زمین نه خیلی زیاد و نه خیلی کم باشد. یک تخت استاندارد یا طرحی ساده همیشـه قابل استفاده است و هیـچ وقت هم از مد نمی افتد! اگر قصد دارید تختی انتخاب کنید که کودکتان چند سال از آن استفاده کند، در انتخاب خود دقت بیشتری کنید. بهتر است تختی برای کودکانتان انتخاب کنید که زیر آن فضای خالی یا کشویی وجود داشته باشد. تختی از جنس چوب یا MDF انتخاب مناسبی است. تخت های فرفوژه برای کودکان مناسب نیست و برای بزرگسالان هم تختی که لبه های تیزی دارد، انتخاب نکنند. از تشک تخت های مناسب استفاده کنید بهتر اسـت از تشک هایی که خیلی سفت یا خیلی نرم هسـتند استفاده نکنید. سفتی تشک باید در حدی باشد که بعد از خوابیدن روی آن به حالت فرم بدنتان درببیاید.

سلامت

کنترل فشارخون بالا با رژیم غذایی مناسب

فشار خون بالا یکی از مشکلاتی است که به‌طور مسـتقیم به رژیم غذایی مربوط می‌شـود و اگر این رژیم اصولی باشـد از بروز استخوان، سرطان، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت هم جلوگیری می‌کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، گزارش های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد در ایران حداقل ۴۰ درصد و در برخی مناطق تا ۶۰ درصد از مردم از بیماری فشار خون خود اطلاع ندارند و اکنون ۲۷ درصد از افراد بالای ۱۸ سال، فشار خون ۱۴ بالای ۹ دارند. اگر به سـتین ۴۵ تا ۵۰ سال برسانیم یک سوم آنها و اگر به ۵۰ تا ۶۴ سـال برسد تیمی از مردم و در سـتین ۶۵ تا ۶۹ سال، ۶۰ درصد آنها و بالای ۷۰ سال تیز ۴ درصد یعنی دو سـوم آنها فشار خون بالا دارند. بهترین و آسان ترین راه مقابله با فشار خون بالا استفاده از رژیم غذایی متناسب بدون استفاده از هیچ گونه دارو مکمل و تغیر است که می‌تواند به صورت موفقیت آمیز فشار خون بالا را کاهش دهد. بطور خلاصه و ساده در رژیم کاهش فشار خون فرد به استفاده کمتر از ترمک و سدیم تشویق می‌شود. البته این برنامه همراه با دریافت مواد مغذی و مفید دیگر برای متعادل کردن فشار خون، مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم خواهد بود.
عباس مانتی- متخصص قلب و عروق می گوید: فشار خون بالا از خطرناک ترین بیماریهایی اسـت که اگر کنترل نشود به سـایر اعضای بدن آسیب جدی وارد می کند. از آنجایی که این بیماری بدون علامت بوده می تواند بسیار تخریب کننده باشد. وی با بیان اینکه تغذیه متناسب این بیماری را پیشگیری و کنترل می کند، ادامه می دهد: مصرف سـبزیجات، میوه‌ها، غذاهای لبنی با چربی پایین و مقادیر متوسط غلات کامل، ماهی، دانه‌های روغنی و مغزها می تواند فشار خون بالا را تحت کنترل در آورد. این پزشک تصریح می کند: رژیم غذایی کاهش فشار خون انواع مختلفی دارد. در حالت معمول فـرد اجازه دارد در طـول روز ۲۳۰۰ میلی گرم تمک مصرف کند و در صورتی که در تسـخه کم تمک این رژیم، فرد تیمی از این مقدار و یحتی ۱۵۰۰ میلی گرم تمک در روز را می‌تواند مصرف کند.
برای فشار خون بالا چه چیزهایی باید خورد یا نخورد؟
مانتی ادامه می‌دهد: غلات شـامل تان، برنج، پاستا و... اسـت. اگر این محصولات با استفاده از غلات کامل تولید شده باشند، در این رژیم می‌توانند حضور پیدا کنند. در طول روز ۶ تا ۸ واحد غلات کامل باید مصرف شود. به عنوان مثال تیم فنجان غلات صبحانه پخته شده، برنج یا پاستا به اندازه یک واحد خواهد شد. وی توضیح می دهد: استفاده از غلات کامل از آن جهت اهمیت دارد که این محصولات فیبر و مواد مغذی بیشـتری در خود دارند که عنوان مثال به‌جای استفاده از برنج سفید، برنج قهوه‌ای استفاده کنید و یا به جای ماکارونی معمولی، ماکارونی غلات کامل بپزید. این متخصص قلب و عروق می گوید: میوه‌ها و سبزیجات جایگاه ویژه‌ای در رژیم درمانی فشار خون بالا دارند. چهار تا پنج واحد در روز کافی اسـت. گوجه، هویج، سـیب زمینی، سبزیجات، خیار، کاهو تنی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله پتاسیم و منیزیم هستند و یک واحد از سبزیجات مثلا می‌تواند تیم فنجان سبزیجات خورد شده باشد. وی می افزاید: بسـیاری از ما به اشتباه تصور می کنیم که سبزیجات فقط برای کنار غذا یا پیش از غذا هسـتند. در صورتی که اگر کمی در انتخاب سبزیجات دقت شود، به راحتی می‌توان از آنها در تهیه غذاهای روزمره استفاده کرد. خوردن میوه تیز ساده‌ترین بخش این رژیم است. بیشتر میوه‌ها حتی به آماده کردن هم نیاز ندارند فقط کافی اسـت آن را باکمی آب بشویید تا آماده خوردن شود. چهار تا پنج واحد میوه در روز برای کاهش فشار خون عالی است. این پزشـک می گوید: شیر، ماست، پنیر و... سرشار از کلسـیم و ویتامین دی و پروتئین هسـتند و ترکیب فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی برای درمان فشار خون بیشترین کارایی را دارد.
فریدون توحی- رئیس انجمن قلب و عروق ایران تیز در این زمینه می گوید: داشـتن یک رژیم غذایی سالم و سرشار از غلات، میوه‌ها، سبزی و لبنیات کم چرب می تواند مانع از فشارخون بالا شود. وی با بیان اینکه فشار خون اغلب با اضافه وزن بـالا می رود، ادامه می دهد: اضافه وزن همچنین در هنگام خواب باعث اختلال در تنفس شـده و این مسئله باعث بالا رفتن فشار خون می شود. کم کردن وزن یکی از تاثیرگذارترین تغییرات سـبک زندگی برای کنترل این بیماری اسـت. توحی تصریح می کند: روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی از جمله پیاده روی داشته باشند و از عوارض فشار خون بالا که متجر به سکته‌های قلبی-مغزی و بیماریهای کلیوی می شود، در امان باشند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 بردارییم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد و از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸