گوناگون

پیک دوم آنفلوانزا در راه است

استاد تمام بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت با نزدیک شدن به پیک دوم آنفلوانزا در دی‌ماه، افراد پرخطر بایدنسبت به تزریق واکسن آنفلوانزا اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از فرهیخ، شهناز سالی عضو انجمن علمی مطالعات بیماری‌های کبدی ایران، با تأکید بر اهمیت واکسیناسیون آنفلوانزا افزود: افراد پرخطر واکسن آنفلوانزا را در صورت وجود از داروخانه‌ها تهیه کنند تا از شدت عفونت و عوارض آنفلوانزا در امان باشند. وی ادامه داد: ویروس آنفلوانزا سال‌ها است جامعه انسانی را درگیر کرده و به دلیل تغییرات سالانه در آنتی‌ژن‌های آن، هر سال چهره‌ای متفاوت به خود می‌گیرد. این تغییرات ممکن است به صورت آنتی‌ژن دریفت (تغییرات جزئی) یا آنتی‌ژن شیفت (تغییرات کلی) رخ دهد، به‌طوری که، حتی نام ویروس به‌طور کامل تغییر کند. به همین دلیل، لغاتی یکسان به این بیماری یا حتی تزریق واکسن در هر سال، لیستی کامل برای سال بعد ایجاد نمی‌کند. سالی با بیان اینکه آنتی‌ژن‌های H1N1، H3N2 و آنفلوانزای B از رایج‌ترین انواع این ویروس در سال‌های گذشته بوده‌اند، افزود: در بیشتر مناطق، نوع ویکتوریا شایع بوده، ونوع یاماگاتا نیز در طی سال‌های گذشته آنچنان گزارش نشده است؛ به همین دلیل واکسن‌های سه گانه یا چهارگانه در دسترس است و باید به افراد خاص این واکسن تزریق شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: افراد بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص مانند نارسایی‌های کبدی، کلیوی، ریوی و قلبی، افراد تحت درمان شیمی‌درمانی، بیماران دیالیزی، کسانی که پیوند عضو انجام داده‌اند، زنان باردار و افرادی که چاقی شدید با BMI بالای ۴۰ دارند، باید هر سال واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. وی تأکید کرد: واکسیناسیون در این گروه‌ها، علائم بیماری را کاهش داده و عوارض جدی یا مرگ‌وبر ناشی از آنفلوانزا را به حداقل می‌رساند. سالی افزود: بهترین زمان برای تزریق واکسن، از اواخر شهریور تا اواسط مهرماه است، پیش از آن که ویروس به‌طور گسترده شیوع پیدا کند. قوادی که در این بازه زمانی نتوانستند واکسینه شوند، می‌توانند در فنل‌های آذرماه یا انتهای بهمن‌ماه واکسن را تزریق کنند. وی تأکید کرد: واکسیناسیون در این گروه‌ها، علائم بیماری را کاهش داده و عوارض جدی یا مرگ‌وبر ناشی از آنفلوانزا را به حداقل می‌رساند. سالی افزود: بهترین زمان برای تزریق واکسن، از اواخر شهریور تا اواسط مهرماه است، پیش از آن که ویروس به‌طور گسترده شیوع پیدا کند. قوادی که در این بازه زمانی نتوانستند واکسینه شوند، می‌توانند در فنل‌های آذرماه یا انتهای بهمن‌ماه واکسن را تزریق کنند. وی توضیح داد: از زمان تزریق واکسن تا ایجاد ایمنی در بدن حدود دو هفته زمان می‌برد. بنابراین اگر فردی در مهرماه موفق نشده واکسن را دریافت کند، اواخر آذرماه یا اوایل بهمن‌ماه واکسن را تزریق کند تا در برابر موج‌های بعدی شیوع بیماری در دی ماه و بهمن و اسفندماه محافظت شود. سالی گفت: اثربخشی واکسن آنفلوانزا حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد است و اگرچه نمی‌تواند کاملاً از ابتلا، جلوگیری کند، شدت علائم و عوارض بیماری را کاهش می‌دهد.

دکتر سالی هشدار می‌دهد که واکسن آنفلوانزا تنها برای پیشگیری از این بیماری مؤثر است و نمی‌تواند در برابر سایر بیماری‌های تنفسی محافظت کند. وی با اشاره به ورود واکسن‌های ژنتاکی و واکسن‌های ایرانی به «ارخداه»، تأکید می‌کند که افراد پرخطر باید هرچه زودتر اقدام به دریافت واکسن کنند. استاد تمام بیماری‌های عفونی با ذکر شد این اقدام بهترین راه برای جلوگیری و کاهش خطر ابتلا به آنفلوانزا است. سالی گفت: علائم بر افراد پرخطر، جامعه عمومی نیز اهمیت واکسن را جدی بگیرند تا ضمن کاهش شیوع بیماری، از فشار بر نظام سلامت جلوگیری شود.

قندفروکتوز در پیشرفت سرطان نقش دارد؟

قند معروف به فروکتوز می تواند نوعی سوخت برای سلول های سرطانی باشد و کاهش مصرف فروکتوز می تواند یکی از راه های مبارزه با این بیماری باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز یا «بسیار قندها» (مانند گلوکز) تفاوت خاص و به سلول‌های سرطانی کمک می‌کند که «گری پتی ۴» نویسنده ارشد این مطالعه و پروفسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می‌شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می‌شود: روده کوچک و کبد.» آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟ پتی در قامه فزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را دوست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از گیاهان آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.» اما این انتظار نادرست بود. پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند. زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی کنند.» با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن قدام قند را به آبیدهای به نام لیپوسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان می‌دانستند سلول‌های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPC ها منحصر به فرد هستند. آنها ممکن است موتورتون و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در پزشکی از تحقیقات، تیم پتی به «بیوتات حامل تومور، رژیم غذایی حاوی فروکتوز بالا داد. پتی گفت: «ما از دیدن تأثیر آن شگفت زده شدیم. در برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.» آیا افزایش شربت ذرت یا فروکتوز بالا می تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟ تحقیقات جدید نمی تواند به این سوال پاسخ دهد. اما مطالعات آینده ممکن است.

ارتباط قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا با لخته شدن خون

یک مطالعه بزرگ نشان داد که قرار گرفتن بیشتر در معرض آلودگی هوا در طولانی‌مدت با افزایش خطرات لخته‌های خونی که می‌تواند در رگ‌های عمیق رخ دهد مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از رویترز، مؤسسه ملی بهداشت آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد اگر این عارضه درمان نشود می‌تواند جریان خون را مسدود کرده و باعث عوارض جدی، حتی مرگ شود. این یافته‌ها شامل ۶۵۶۱ بزرگسال آمریکایی بود که به طور متوسط ۱۷ سال بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ تحت نظر قرار گرفتند. شرکت کنندگان در یکی از شش منطقه بزرگ شهری در ایالات متحده یا نزدیک آن زندگی می‌کردند. در طول مطالعه، در ۲۴۸ بزرگسال، ۳.۷ درصد از نمونه مورد مطالعه، لخته‌های خونی در ورید‌های عمقی ایجاد شد که نیاز به مراقبت بیمارستانی داشتند. به گفته این مؤسسه، احتمال این نتیجه، با افزایش خطر ۳۹ درصدی تا بیش از دو برابری بر اساس قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سه نوع مختلف آلاینده هوا مرتبط است. لخته‌های خون در ورید‌های عمقی که در مجموع به عنوان ترومبوآمبولی شناخته می‌شوند، شامل ترومبوز ورید عمقی است که زمانی رخ می‌دهد که یک لخته خون در ورید عمقی پاها، بازوها یا اندام داخلی تشکیل شود، و آمبولی ریوی که زمانی اتفاق می‌افتد که لخته خون از ورید عمیق جدا می‌شود و به ریه‌ها می‌رود. بسیاری از موارد ترومبوآمبولی ریوی، پس از جراحی رخ می‌دهد، اما عوامل دیگری از جمله سن، دوره‌های طولانی عدم فعالیت، بیماری قلبی، بارداری و ژنتیک می‌توانند خطرات را افزایش دهند.

زنان و خانواده

بیشترین و کمترین وام ازدواج در کدام استان‌ها پرداخت شد

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه روند اعطای وام ازدواج ادامه دارد، گفت: از ابتدای امسال تا پایان آبان‌ماه بیشترین وام ازدواج در استان تهران و کمترین در استان سیستان و بلوچستان پرداخت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حجت‌الاسلام مهدی منفرقی با اشاره به آمار اعطای وام ازدواج به تفکیک استان‌ها از ابتدای فروردین‌ماه تا ۳۰ آبان‌ماه اظهار کرد: از ابتدای فروردین امسال تا پایان آبان‌ماه، تعداد ۳۳۹ هزار و ۴۹۲ فقره وام ازدواج پرداخت شده و ۳۱۰ هزار و ۶۹۳ نفر در صف انتظار دریافت تسهیلات هستند.

وی افزود: در استان تهران به عنوان استانی که بیشترین وام ازدواج را نسبت به افراد در صف دریافت کرده، تعداد ۴۴ هزار و ۷۶۷ زوج وام خود را دریافت و تعداد ۲۴ هزار و ۳۴۶ نفر در صف هستند.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان اظهار کرد: در این بازه زمانی کمترین وام ازدواج در استان سیستان و بلوچستان پرداخت شده به صورتی که تا کنون ۸ هزار و ۵۴۶ فقره وام اعطا شده در حالی که ۲۰ هزار و ۷۴۵ نفر در صف انتظار دریافت تسهیلات ازدواج خود هستند.

منفرقی افزود: متقاضیان وام ازدواج با همکاری بانک مرکزی ادامه دارد. تاکید کرد: وضعیت پرداخت وام در همه استان‌ها فعال است و استان‌های خراسان رضوی، اصفهان، آذربایجان شرقی، فارس، آذربایجان غربی، مازندران، البرز، خوزستان، گیلان و کرمان از نظر دریافت تسهیلات ازدواج در رتبه بهتری قرار دارند.

بر اساس این گزارش، در قانون بودجه امسال نیز، تسهیلات ازدواج برای هر یک از زوج هایی که تاریخ ازدواج آنها بعد از اول فروردین ۱۳۹۹ بوده مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان و با دوره بازپرداخت ۱۰ ساله تعیین شده بود؛ این تسهیلات برای زوج‌های زیر ۲۵ سال و زوجه‌های زیر ۲۲ سال مبلغ ۲۵۰ میلیون تومان تعیین شده بود.

همچنین تسهیلات قرض‌الحسنه فرزندآوری نیز در بودجه امسال برای فرزندانی که از اول فروردین ۱۴۰۰ به بعد به دنیا آمده‌اند، به ازای فرزند اول ۴۰ میلیون تومان، فرزند دوم ۸۰ میلیون تومان، فرزند سوم ۱۲۰ میلیون تومان و فرزند چهارم ۱۵۰ میلیون تومان و فرزند پنجم و بیشتر ۲۰۰ میلیون تومان بوده است که به این مبالغ در سال آینده ۱۰ درصد اضافه می‌شود.

البته دولت در لایحه خود پیشنهاد کرده بود که مدل پرداخت وام ازدواج در سال آینده با تغییراتی همراه باشد؛ بر اساس متن لایحه دولت، بانک مرکزی مکلف بود به میزانی که هیات عالی بانک مرکزی تا پایان فروردین‌ماه مصوب می‌کند، سهم بانک‌ها از تسهیلات قرض‌الحسنه نظیر قانون جوانی جمعیت اعم از جاری و پس‌انداز شبکه بانکی پس از کسر سپرده قانونی بابت تسهیلات قرض الحسنه از جمله اشتغال ازدواج فرزندآوری، ودیعه با خرید یا ساخت مسکن ایثارگران را از طریق بانک‌های عامل معین و ابلاغ کند.

اسامی محصولات غیرمجاز مو و پوست اعلام شد

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با معرفی فهرستی از محصولات مرتبط با مراقبت از مو روغن مو و کرم‌های مورد غیرمجاز، نسبت به خطرات استفاده از این محصولات برای سلامت عمومی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو، تعدادی از محصولات مرتبط با مو و از بین بردن موهای زائد که بدون دریافت مجوزهای قانونی و استاندارد به بازار عرضه شده‌اند، به عنوان محصولات غیرمجاز معرفی شدند. استفاده از این محصولات می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامت مو، پوست وبدن ایجاد کند.

فهرست این محصولات غیرمجاز عبارت است از:

ماسک مو با نام تجاری Argan Hair Nursing (ARGAN)

شامپو مو با نام تجاری Heniways Hair

Shampoo

محلول پروتئین مو با نام تجاری Brazilian Protein

لیزری صاف‌کننده و ضد گره مو با نام تجاری NELLY

سرم موهای آسیب‌دیده با نام تجاری NELLY

شامپو ضد شوره با نام تجاری Amla Hair Oil

روغن مو با نام تجاری KOOHINOOR

روغن مو با نام تجاری Hair Removal Cream (with Lemon STAR)

کرم مو مو با نام تجاری

پودر مو مو با نام تجاری ممتاز اوتمورا

روابط عمومی سازمان غذا و دارو هشدار داده است که استفاده از این محصولات به دلیل کیفیت پایین و وجود مواد مضر، می‌تواند موجب مشکلاتی از جمله حساسیت‌های پوستی، التهاب، ریزش مو، آسیب به بافت مو و تحریکات پوستی شدید شود.

این سازمان از مصرف کنندگان خواسته است در صورت مشاهده یا شناسایی این محصولات در بازار، مراتب را به معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور اطلاع دهند تا اقدامات لازم برای جمع‌آوری آن‌ها صورت گیرد. همچنین تأکید شده است که پیش از خرید محصولات مراقبتی و بهداشتی، به مجوزهای بهداشتی و اصالت کالا توجه شود.

روزنه

عذاب درس خواندن را به لذت تبدیل کنید

تعیین اهداف واضح و قابل دستیابی: تقسیم اهداف بلندمدت تحصیلی به گام‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و احساس کسب دستاوردی مهم هنگام پیشرفت داشته باشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان آنلاین، با مشخص شدن تکلیف تمام کنکوری‌های سال قبل حالا فصل مطالعه برای کنکور پیش رو شروع شده و اکنون بسیاری از افراد به خصوص جوانان در حال برنامه‌ریزی برای مطالعات روزانه برای این آزمون سراسری هستند، اما درس خواندن معمولا به دلیل اینکه کاری کسل کننده به نظر می‌رسد، برای بسیاری چندان آسان نیست و نیاز به انگیزه زیادی دارد. تقویت انگیزه برای مطالعه نیازمند تدوین کتیبی از استراتژی‌های عملی، تغییرات مثبت در نگرش و عادات زندگی است. با گنجاندن این استراتژی‌ها در برنامه خود می‌توانید انگیزه‌تان را برای مطالعه تقویت کرده و فرآیند یادگیری را کارآمدتر و لذت‌بخش‌تر کنید. انگیزه یک مهارت است که با گذر زمان و تمرین قابل توسعه است و زمانی که با نگرش مثبت و سبک زندگی متعادل همراه شود، شکوفا می‌شود. در اینجا چند استراتژی مؤثر برای لباس یافته‌های اخیر و توصیه‌های کارشناسان آورده شده است.

تعیین اهداف واضح و قابل دستیابی: تقسیم اهداف بلندمدت تحصیلی به گام‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و احساس کسب دستاوردی مهم هنگام پیشرفت داشته باشید پنج دقیقه استراحت کرده و سپس نیم ساعت بعدی را شروع کنید.

استفاده از پاداش و تقویت مثبت: پس از اتمام یک وظیفه یا رسیدن به یک نقطه عطف، به خود پاداش بدهید. به عنوان مثال، پس از اتمام یک جلسه مطالعه می‌توانید به خودتان یک میان‌وعده استراحت کوتاه یا تماشای قسمتی از برنامه محبوبتان را هدیه دهید. این تقویت مثبت باعث می‌شود فرآیند مطالعه لذت‌بخش‌تر و انگیزه شما برای ادامه کار بیشتر شود. انجام مداوم چنین فرایندی به تدریج یک نوع عادت مطالعه در شما ایجاد می‌کند که دیگر ترک کردن آن ساده نخواهد بود.

دریافت حمایت اجتماعی: پیوستن به گروه‌های مطالعه یا پیدا کردن یک شریک مطالعه می‌تواند از طریق مسئولیت‌پذیری و حمایت متقابل انگیزه شما را افزایش دهد. اشتراک‌گذاری اهداف و پیشرفت‌ها با دیگران حس همدلی و انگیزه را تقویت می‌کند. تحقیقات نشان داده است مطالعه دست جمعی می‌تواند به دلش آموزان در افزایش انگیزه و کاهش استرس کمک کند. در چنین جمعی هر یک از اعضای گروه می‌تواند موضوعات خاصی از فصل‌ها را برای دیگران توضیح دهد و به این ترتیب شما را از دانش دیگران بهره‌مند کند.

تمرین خودحلسوزی و صبر: خودحلسوزی به معنای برخورد مهربانانه و پذیرا با خود در مواقعی است که احساس شکست یا ناتوانی می‌کنید برخلاف خودانتقادی که باعث می‌شود احساس گناه یا شرم کنید دلسوزی باعث می‌شود بدون قضاوت منفی خود مشکلات را بپذیرید و از آنها به عنوان فرصت یادگیری استفاده کنید برای مثال اگر در یک امتحان یا آزمون نمره خوبی نگرفتید، می‌توانید با خود بگویید: «این یک اشتباه بود، اما می‌توانم بهتر عمل کنم.» این دیدگاه به خودتان اجازه دهید که دوباره تلاش کنید. نگرش رشد که در آن چالش‌ها به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری دیده می‌شوند، می‌تواند انگیزه و تمرکز را تقویت کند.

بهینه‌کردن محیط مطالعه: با ایجاد یک فضای مطالعه متمرکز که حواس‌پرتی‌ها را محدود کند می‌توانید تمرکز خود را بهبود ببخشید. استفاده از اپلیکیشن‌هایی که شبکه‌های اجتماعی را مسدود می‌کنند یا قرار دادن گوشی خود در اتاقی دیگر می‌تواند از حواس‌پرتی‌ها جلوگیری کند. یک فضای مطالعه مرتب و سازمانده‌شده نیز می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. اضافه کردن عناصر انگیزشی مانند نقل قول‌های انگیزشی، پوسترهای مرتبط با هدف تحصیلی، یا موسیقی آرامبخش هم می‌تواند محیط مطالعه شما را بهینه کند. نور طبیعی یا نور سفید ملایم نیز می‌تواند به افزایش تمرکز و کاهش خستگی چشم کمک کرده و احساس انرژی و آرامش بیشتری به شما بدهد.

مراقبت از بدن خود: ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی برای حفظ عملکرد شناختی و انگیزه ضروری است. سعی کنید هر شب هفت تا ۹ ساعت بخوابید، زیرا این امر مستقیماً بر حافظه و تمرکز تأثیر می‌گذارد. حتی یک استراحت کوتاه برای قدم زدن یا کشش‌های ساده می‌تواند باعث تجدید انرژی و افزایش تمرکز شود. ورزش سبک باعث می‌شود که خون به مغزتان برسد و ذهن شما تازه شود. بدون استراحت مناسب ذهن و بدن شما خسته می‌شود و این می‌تواند بر توانایی یادگیری شما تأثیر منفی بگذارد.

بازنگری پیشرفت خود: با مرور منظم آنچه به دست آورده‌اید و پیگیری رشد خود می‌توانید تعهدتان را به اهداف‌تان تقویت و انگیزه‌تان برای ادامه پیدا کنید. در واقع پاداش در نظرگرفتن برای این موفقیت‌های کوچک نه تنها به شما احساس رضایت می‌دهد، بلکه باعث تقویت انگیزه برای ادامه تلاش‌هایی می‌شود. این کار می‌تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند، زیرا متوجه می‌شوید که توانایی رسیدن به اهداف‌تان را دارید و شما را برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر ترغیب می‌کند. پاداش به خود می‌تواند چیزی ساده مانند تماشای یک فیلم مورد علاقه، خوردن غذایی خوشمزه یا خرید یک کتاب جدید باشد. همچنین بهتر است که موفقیت‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و آنها را از پیشرفت‌های خود مطلع کنید. این کار باعث می‌شود از پشتیبانی دیگران و از تأیید و تشویق آنها بهره‌مند شوید.

بهترین مواد غذایی برای مقابله با آلودگی هوا

کارشناسان توصیه می کنند برای محافظت از قلب و ریه های خود در برابر اثرات بد آلودگی هوا این مواد غذایی را مصرف کنید تا در هوای سمی از خود محافظت کرد و سالم بمانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هندوستان تایمز، در حالی که می‌توان با محدود کردن زمان در فضای باز در ساعات اوج آلودگی از قرار گرفتن در معرض آن جلوگیری کرد، همیشه نمی‌توان از قرار نامطلوب آلودگی هوا اجتناب کرد. هوای سمی می‌تواند ریه‌ها، مغز، قلب و سلامت کلی را به خطر اندازد و اتخاذ تدابیری که می‌تواند بدا تأثیر مضر آلاینده‌ها و ذرات معلق به جای آسیب به سلامتی مقابله کند، مهم است. آلودگی هوا توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از بزرگترین خطرات بهداشت محیطی شناخته شده است که مسئول میلیون‌ها مرگ ناشی از سرطان ریه، بیماری قلبی و عفونت‌های تنفسی است. با انتخاب‌های غذایی مناسب و رژیم غذایی متعادل با آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توان آسیب‌های ناشی از آلودگی را تا حدودی معکوس کرد.

بهترین مواد غذایی برای مبارزه با آلودگی هوا به شرح زیر است:

۱. ویتامین A: شیر، تخم مرغ، هویج، کدو تنبل برای مقابله با اثرات آلودگی، توصیه می‌شود از منابع غذایی رتینول (ویتامین A) استفاده شود که عمدتاً در منابع حیوانی مانند شیر، جگر، تخم مرغ و غذاهای غنی شده و همچنین میوه‌های نارنجی و زرد رنگ مانند هویج، انبه و کدو تنبل یافت می‌شود.

۲. ویتامین C و E: پرتقال، سویا، آجیل مطالعات مشاهده‌ای و پیش بالینی نشان داده اند که مصرف کم ویتامین C و ویتامین E با شیوع بالاتر آسم مرتبط است. بنابراین، مهم است که غذاهای غنی از این ویتامین‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مرکبات مانند پرتقال و نارنگی منابع عالی ویتامین C هستند، در حالی که روغن‌هایی مانند روغن سویا و خردل، همراه با سبزیجات برگ سبز و آجیل، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین می‌کنند.

۳. ویتامین D: نور خورشید، تخم مرغ، ماهی چرب

ویتامین D نقش کلیدی در متابولیسم کلسیم و فسفر دارد و حفظ سطح طبیعی ویتامین D با بهبود کنترل آسم در بزرگسالان مبتلا به آسم مرتبط است. با این حال، امروزه بسیاری از مردم به خاطر حضور بیش از حد در خانه سطوح پایین ویتامین D دارند. بنابراین مصرف مکمل برای حفظ سطح ویتامین D در محدوده طبیعی برای کنترل مؤثر آسم ضروری است.

۴. زردچوبه

کورکومین، ماده شیمیایی گیاهی موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی، ضد توموری، ضد قارچی و آنتی اکسیدانی قوی است. گنجاندن کورکومین در رژیم غذایی ممکن است به محافظت در برابر فیبروز ریوی و سرطان کمک کند با این حال، مهم است که بیش از حد مصرف نکنید. مصرف یک قاشق چایخوری زردچوبه در روز کافی است.

۵. فلفل سیاه

بهتر است زردچوبه را با فلفل سیاه مصرف کنید تا تأثیر زیستی آن را افزایش دهید، زیرا کورکومین بدون فلفل سیاه به طور مؤثر توسط بدن جذب نمی‌شود.

۶. اسیدهای چرب امگا ۳

گنجاندن روغن‌های غنی از امگا ۳ در رژیم غذایی نه تنها از قلب محافظت می‌کند بلکه به محافظت از بدن در برابر آلودگی نیز کمک می‌کند.

در نهایت، شایان ذکر است که رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از سالم‌ترین رژیم‌ها محسوب می‌شود. بر غلات کامل، انواع میوه‌ها و سبزیجات، وعده‌های غذایی متعادل و محدود کردن غذاهای فرآوری شده و فوری تاکید دارد.

از سوی دیگر، حفظ وزن سالم در مدیریت آسم و کاهش حساسیت به مسائل بهداشتی مرتبط با آلودگی هوا بسیار مهم است.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

توصیه‌هایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم در فصل سرما

با فرا رسیدن زمستان و کاهش دسترسی به سبزیجات تازه، ممکن است رعایت رژیم غذایی سالم کمی دشوار شود اما متخصصان تغذیه معتقدند که زمستان زمان مناسبی است برای امتحان غذاهای جدید، تهیه غذاهای سالم برای عزیزان و استفاده از محصولات فصلی که معمولاً کمتر به آن‌ها توجه می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پوپولیوز: «کریستین راسلموس»، متخصص تغذیه و سرآشپز دانشگاه کالیفرنیا در لاس‌وگاس می‌گوید: سرما را به‌دیر، و از فرولی مواد غذایی قدردانی کنید.

بر اساس آمار پوپولیوز، تنها یک نفر از هر ۱۰ نفر اروپایی پنج وعده میوه و سبزیجاتی که روزانه توصیه می‌شود، مصرف می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات به طور کلی در تمام طول سال در دسترس هستند، اما در این فصل برخی از محصولات فصلی در بهترین زمان خود قرار دارند. میوه‌های مرکباتی مانند لیمو، لیموترش، پرتقال و دیگر انواع آن‌ها در زمستان تازه و در دسترس هستند.

برای سبزیجات با ریشه‌های خوراکی، می‌توانید سیب‌زمینی شیرین و کدو را به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم تبدیل کنید. همچنین هویج، چغندر و تربچه را فراموش نکنید.

سبزیجات زمستانی را فراموش نکنید، راسلموس پیشنهاد می‌کند که بیشتر از اعضای خانواده کلمی استفاده کنید. این سبزیجات ممکن است طعمی تلخ داشته باشند، اما حاوی مواد غذایی مهمی هستند.

همچنین می‌توانید انواع مختلف کلم و برگ‌های سبزیجات ریشه‌دار مانند برگ تربچه، را امتحان کنید. اگر گزینه‌های تازه محدود است، کارشناسان می‌گویند که میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده و منجمد هنوز ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، به شرطی که بیش از حد پخته نشوند. همچنین مطمئن شوید که در آن‌ها نمک یا چربی اضافه زیادی وجود نداشته باشد.

میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما و کشمش و همچنین مغزها، گزینه‌های عالی برای اضافه کردن به سالاد، غذاهای پخته و دیگر غذاها هستند. «لینا ون هورن»، لینیهیولوژیست تغذیه یافتنی از دانشگاه نورث‌وسترن می‌گوید: بدون شک، میوه‌های خشک، فولید تغذیه‌ای زیادی دارند.

یک وعده غذایی متنوع با خورش، سوپ یا فرنی بسازید

سوپ‌ها، خورش‌ها و فرنی‌ها در تاریخ و فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه‌ای دارند. این‌ها راهی عالی برای ساختن یک وعده غذایی متنوع هستند. این غذاها به راحتی قابل تطبیق با هر ذائقه‌ای هستند. تهیه آن‌ها آسان است و می‌توانند به راحتی فریز شوند. علاوه بر این، شما می‌توانید هر چیزی را به آنها اضافه کنید.

ون هورن می‌گوید: مزیت این غذاها این است که همه مواد مغذی در یک ظرف جمع می‌شوند. این غذاها همچنین فرصت خوبی برای امتحان کردن انواع لوبیا و حبوبات هستند که راسلموس آن‌ها را «ضروری تغذیه‌ای» می‌داند.

همانطور که «الیشا هنسل»، متخصص تغذیه یافتنی کودکان از بیمارستان کودکان بنیوف دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید، این غذاها علاوه بر این که ارزان و در دسترس هستند منبع بسیار خوبی از پروتئین گیاهی و فیبر هم به حساب می‌آیند.

فرنی‌ها نیز راهی عالی برای استحکام کردن غلات مختلف هستند.

ادویه‌ها

در مورد طعم غذا پیشنهاد می‌شود که گیاهانی مانند رزماری، آویشن و جوز هندی در تمام طول زمستان استفاده شوند.

ادویه‌ها و گیاهان نه تنها طعم وعده‌های خوبی هستند، بلکه منابع غنی از مواد مغذی نیز به شمار می‌آیند. به عنوان نمونه، زردچوبه به خاطر خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی‌اش شناخته می‌شود.

برای تنوع دادن به میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌ها از ادویه‌ها استفاده کنید، از فلفل‌های دودی گرفته تا ادویه‌های «گرم» مانند میخک، زنجبیل و زیره همه آنها طعم وعده‌های خوبی هستند.

به گفته «هوزان آروشین»، مدیر آموزش تغذیه در دانشگاه میشیگان، افزودن ادویه‌های معطر به چای در فصل زمستان می‌تواند تجربه‌ای دلپذیر باشد. چه زنجبیل را خودتان رنده کنید و چه از کیسه چای استفاده کنید زمستان برای برخی افراد می‌تواند احساس فزوایه همراه داشته باشد. به همین دلیل، خوردن غذاهای فصلی با دوستان و خانواده، می‌تواند راهی مؤثر برای مقابله با این احساس باشد.

خوردن غذاهای فصلی می‌تواند به افراد کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با منابع غذایی خود و محیط اطرافشان برقرار کنند، با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و به هویت فرهنگی خود افتخار کنند.