گوناگون

افزایش مراجعات سرپایی کرونا

معاون درمان وزارت بهداشت، با اشاره به افزایش مراجعات سرپایی بیماران کرونایی به مراکز ۱۶ ساعته نسبت به وضعیت شیوع اومیکرون در کشور ابراز نگرانی کرد.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی در برنامه تلویزیونی گفت: طی هفته گذشته میزان مراجعات سرپایی به مراکز ۱۶ ساعته افزایش یافته و ما از این بابت نگران هستیم.

وی افزود: میزان مراجعا سرپایی در هفته گذشته ۵ هزار نفر بیشتر بوده است.

کریمی ادامه داد: افرادی که به مراکز ۱۶ ساعته مراجعه می‌کنند، خیلی بدحال نیستند اما نگرانیم که اگر همین روند ادامه پیدا کند و پروتکل‌ها رعایت نشود، این احتمال هست که طی چند هفته آینده بیماران به بیمارستان‌ها بیایند.

معاون درمان وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که احتمال وقوع پیک ششم هست، گفت: با اینکه شرایط فعلی بد نیست، اما خبرها خیلی هم خوب نیست.

وی افزود: با توجه به قدرت سرایت سویه اومیکرون، احتمال خیلی زیاد وارد پیک بعدی خواهیم شد.

بهترین دمنوش‌های گیاهی برای رفع آبریزش بینی

آبریزش بینی، سرفه، گلودرد از علائم آزاردهنده سرماخوردگی هستند که با مصرف انواع دمنوش برای سرماخوردگی می‌توانیم آن‌ها را بدون نیاز به دارو رفع کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برند در فصول سرد سال معمولا سرماخوردگی، زکام، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی بیشتر از همیشه شیوع پیدا می‌کند و اگر این علائم شدید باشند لازم است به پزشک مراجعه کنید و درمان‌های لازم را انجام دهید. در کنار درمان‌های پزشکی می‌توانید از روش‌های درمانی خانگی مانند نوشیدن دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی استفاده کنید؛ این دمنوش‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی مؤثرند. بیشتر دمنوش‌های گیاهی خاصیت آرام‌بخشی دارند و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن، سموم موجود در بدن را دفع می‌کنند. در کنار این‌ها، به بهبود بیماری‌های بسیاری همانند سرماخوردگی، گلودرد، التهاب بدن کمک می‌کنند به طور کلی هنگامی که دچار سرماخوردگی هستید، مصرف مایعات گرم، ضروری است. بنابراین نوشیدن هر نوع دمنوش و مایعات گرم و بخور آن موجب پاکسازی سینوس‌ها و بهبود گردش خون می‌شود و به آبرسانی بدن نیز کمک می‌کند. شواهد زیادی نشان می‌دهد که برخی از دمنوش‌های گیاهی می‌توانند برای درمان علائم عفونت تنفسی مؤثر باشند.

مریم محمدی - کارشناس گیاهان دارویی اظهار کرد: ابتلا به عفونت‌های ویروسی مجاری تنفسی فوقانی که با نام عمومی سرماخوردگی شناخته می‌شود، از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که سالی یک بار دست کم، بیشتر افراد مبتلا به سرماخوردگی می‌شوند و برای چند روز، فعالیت‌های روزمره مبتلایان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. وی با اشاره به دمنوش زنجبیل، معجزه‌ای برای گلودرد است، گفت: دمنوش زنجبیل ترکیباتی دارد که به بهبود درد گلو کمک می‌کند و طعم آن کمی تند است، زنجبیل سبب شل شدن ماهیچه‌ها می‌شود و جریان خون و اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را افزایش می‌دهد، همچنین این دمنوش ضدالتهاب است و با باکتری‌های موجود در گلو مبارزه می‌کند. محمدی با اشاره به اینکه دمنوش پیچ امین‌الدوله یکی دیگر از دمنوش‌های مفید برای سرماخوردگی است، افزود: این دمنوش علاوه بر بهبود گلودرد، برای بهبود سرفه‌های شدید هم مفید است؛ به علاوه، دمنوش پیچ امین‌الدوله خاصیت سم‌زدایی دارد و سموم موجود در بدن را دفع می‌کند و التهاب بدن را کاهش می‌دهد، اگر گلوی شما از التهاب ورم کرده است، خودتن این دمنوش را از دست ندهید. کارشناس گیاهان دارویی با بیان اینکه دمنوش لیمو عسل برای بهبود گلو مؤثر است، مفید است، بیان کرد: دمنوش لیمو عسل منبع آنتی‌اکسیدان است و سرشار از ویتامین سی است، عسل خاصیت ضدباکتری دارد و به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک بسیاری می‌کند، همچنین لیمو باعث تسکین درد گلو هم می‌شود، در کنار این خواص، دمنوش لیمو عسل علائم سرماخوردگی را نیز بهبود می‌بخشد. وی با اشاره به اینکه چای ترش سرشار از ویتامین C است و مصرف روزانه ۳ فنجان چای ترش ویتامین سی موردنیازتان را تأمین می‌کند، عنوان کرد: چون چای ترش دارای کافئین نیست، می‌تواند با خیال راحت و بدون نگرانی از خرابشدن چرخه خوابتان، روزانه ۳ فنجان از آن را میل کنید. چای ترش در بهبود سریع‌تر آنفلوآنزا و سرماخوردگی مؤثر است. محمدی با اشاره به اینکه دمنوش چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان است که در سلامتی افراد مؤثرند، افزود: آنتی‌اکسیدان‌ها به نابودی باکتری‌های مضر و رادیکال‌های آزاد نیز کمک می‌کنند؛ عواملی که احتمال ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا و بیماری‌های خودایمنی را افزایش می‌دهند، چای سبز خاصیت ضدالتهابی دارد و به تسکین التهاب و حساسیت‌هایی که باعث گلودرد می‌شوند کمک می‌کند، همچنین چای سبز التهاب قفسه سینه را کاهش می‌دهد و در نتیجه، در کاهش سرفه، گرفتگی و درد قفسه سینه نیز مؤثر است.

تأیید "رمدسیویر" برای درمان نوع خفیف تا متوسط کرونا در آمریکا

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) مصرف داروی ضد ویروسی "رمدسیویر" را برای بیماران مبتلا به کووید۱۹ که در بیمارستان تحت درمان قرار ندارند تأیید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه آکسیوس، سازمان غذا و داروی ایالات متحده مصرف داروی ضد ویروسی رمدسیویر را به عنوان درمانی برای برخی از بزرگسالان که به بستری در بیمارستان نیاز ندارند و کودکان مبتلا به علائم خفیف تا متوسط کووید۱۹ مجاز اعلام کرد. این مجوز، استفاده از داروی رمدسیویر را که پیش از این تنها به بیماران بستری در بیمارستان محدود می‌شد، گسترش می‌دهد و این موضوع در حالیست که پزشکان در این کشور با کمبود روش‌های درمانی مجوز داده شده از سوی سازمان غذا و داروی ایالات متحده مواجه هستند. سازمان غذا و داروی آمریکا داروی رمدسیویر را به عنوان یک روش درمانی برای افراد مبتلا به کووید۱۹ که ۱۲ سال و بالاتر دارند و وزن آنان حداقل ۳۹ کیلوگرم است و دچار علائم خفیف تا متوسط بیماری هستند و در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند، تأیید کرده است. بر اساس این گزارش، طبق اعلام این سازمان، این دارو را می توان از طریق وریدی و در مجموع به مدت سه روز تجویز کرد که به کاهش خطر بستری شدن در بیمارن پرخطر کمک می‌کند. با این حال، این دارو جایگزینی برای واکسیناسیون نیست که بنابر توصیه سازمان غذا و داروی آمریکا بهترین اقدام پیشگیرانه است.

یک جرعه کتاب

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین
نویسنده: فلورانس اسکاول شین
گوینده: اعظم حبیبی
شادن پژواک

پیام آشنا: کتاب صوتی چهار اثر از فلورانس اسکاول شین، یکی از تاثیرگذارترین کتاب‌های جهان است که به شما می‌آموزد چگونه هزاران مشکل در زندگیتان را با هوش و درایت حل کنید و به هر چیزی که می‌خواهید برسید.

درباره کتاب صوتی چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین کتابی است که می‌تواند الگویی برای عشق‌ورزیدن در اختیار شما قرار دهد. چهار کتاب شین عبارتند از: بازی زندگی و راه این بازی، کلام تو، عصای معجزه‌گر تو نیست، در مخفی توفیق و نفوذ کلام.

زبان اسکاول شین ساده‌صمیمی، بی‌تکلف و طنزاست؛ از همین رو به راحتی با خواننده ارتباط برقرار می‌کند و در انتقال پیام‌های خود که پرده از حقیقت زندگی برمی‌دارد، بسیار موفق بوده است. او اعتقاد دارد نعمت‌های خداوند در وجود زنان نهادینه شده است تا دوباره آنها را به بهشت بازگردانند. این حقیقت بازی زندگی برای زیبایی‌های آفرینش (زنان) است. اسکاول شین در این کتاب مطرح می‌کند که اگر ما به برخی از مسائل غیرطبیعی و ملوراییِ که از عمق جان‌مان سرچشمه می‌گیرند، اعتقاد نداشته باشیم، هرگز قادر نخواهیم بود که در این بازی موفق شویم. منظور من از آن دسته اعتقادات، مسائل و مباحثی هستند که در کتب آسمانی ذکر شده و بدان‌ها پرداخته شده است.

شنیدن کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به کتاب‌های حوزه موفقیت و خودیاری علاقه‌مندید می‌توانید این کتاب را بشنوید.

جملات برگزیده کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

- خداوند مراقب من است پس هرگز نیازمند نخواهم بود.
- هر آنچه آدمی درباره دیگران بگوید درباره او خواهند گفت.
- خدا معجزات خود را از راه‌هایی باورنکردنی عملی می‌کند.
- فرشته تقدیر جلوتر از من گام برمی‌دارد و راه را نشانم می‌دهد.
- هر آنچه آدمی برای دیگری آرزو کند همانا برای خود آرزو کرده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

وزارت بهداشت اعلام کرد

آغاز واکسیناسیون کرونا برای سنین ۵ تا ۱۱ سال با رضایت والدین در سراسر کشور

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت پیرو مصوبات ستاد ملی کرونا گفت: ستاد مصوب کرد که واکسیناسیون گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال در سراسر کشور به صورت پلکانی و با رضایت والدین آغاز شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، محمد هاشمی درخصوص مصوبات پیشنهادی جهت تصویب در ستاد ملی کرونا به ریاست رییس جمهور، مورخ اول بهمن ۱۴۰۰، عنوان کرد: بر این اساس، با توجه به لزوم آمادگی کامل مراکز درمانی مقابله با کرونا؛ اجرای ماده ۲۷ قانون جمعیت مبنی بر به کارگیری خانم های پزشک دارای فرزند در محل سکونت به مدت ۶ ماه به تعویق می افتد و مطابق روال قبلی وزارت بهداشت خدمت می کنند. وی افزود: همچنین، ستاد مصوب کرد که واکسیناسیون گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال در سراسر کشور به صورت پلکانی و با رضایت والدین آغاز شود.

فعالیت مدارس به قوت خود باقی است

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت بیان کرد: فعالیت مدارس نیز به قوت خود باقی بوده و تعطیل نیستند و چنانچه ستاد ملی کرونا تصمیمات جدید اتخاذ کند، اعلام خواهد شد.

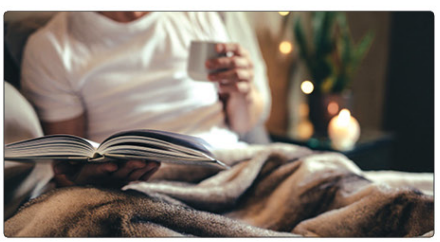
روزنه

راهکارهای پاک‌سازی ذهن برای خواب بهتر

اگر شب‌ها با هجوم فکر و خیال دست‌وپنجه نرم کنید و تولید راحت به خواب بروید، به احتمال زیاد روز بعد پریشان و عصبی خواهید بود. در این مطلب نکاتی برای خواب بهتر به شما ارائه می‌کنیم. با ما همراه باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، همه قبول دارند که یک ذهن خلاق و کارآمد، نعمت است؛ اما خیلی وقت‌ها ذهن ما می‌تواند علیه ما عمل کرده و جلوی یک خواب خوب، شبانه را بگیرد. اگر معمولاً شب‌ها بر فکر و خیال غرق می‌شوید و خواب به چشم‌تان نمی‌آید پس حتماً باید تغییری در عادت‌هایتان ایجاد کنید.

در این مطلب به شما می‌گوییم چگونه فکر و ذهنتان را پاک‌سازی کنید تا برای یک خواب خوب و راحت آماده شوید و کارهای روزانه‌تان را با انرژی انجام دهید.



روتین پیش از خواب داشته باشید

شما باید پیش از رفتن به رختخواب، عادت‌هایی برای آرام‌سازی‌تان داشته باشید. اگر تا آخرین دقایق پیش از خواب فعال باشید عجیب نیست که ذهنتان نتواند آرام بگیرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم یکی دو ساعت پیش از زمان خوابتان، از انواع اسکرین‌ها یا فعالیت بدنی شدید پرهیز کنید.

شما باید جسم و ذهنتان را ریلکس و آرام کرده و وارد فاز استراحت شوید. رأس زمان مشخصی، یک روتین مناسب باید به مغزتان پیام بفرستد که لازم است آرام بگیرید. تا کمی بعد به خواب روید می‌توانید کمی مطالعه کنید، چند حرکت یوگا انجام دهید، مدیتیشن کنید یا یک دوش آب گرم بگیرید. ضمناً خوب است آرایش صورت خود را پاک کنید و در وضعیتی راحت و آسوده قرار بگیرید.

افکار تان را بنویسید

یک ایده خوب این است که پیش از خوابه، کارهای فردا و یا هر آنچه که ذهنتان را درگیر کرده روی کاغذ بیاورید و دربارشان بنویسید وقتی افکاری را که ذهنتان را مشغول کرده می‌نویسید، مغزتان می‌تواند آرام بگیرد.

یک علت خوب دیگر این است که یک دفترچه داشته باشید و هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد، بنویسید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید همه چیز را با جزئیات بنویسید هر شب چند دقیقه پیش از خواب را به نوشتن افکارتان اختصاص دهید. با این کار می‌توانید مغزتان را خالی کرده و به آن اعلام کنید که وقت استراحت است.

دمای مناسب اتاق و لباس راحت

اگر اتاق خوابتان خیلی گرم یا خیلی سرد باشد، یا اگر لباسی که تنتان است خیلی تنگ باشد، اگر چراغ روشن باشد یا صدایی آزارتان بدهد، ذهنتان به‌راحتی می‌تواند درگیر افکار و خیالات شود.

تصویرسازی ذهنی کنید

پیش از خواب تصویری را در ذهنتان مجسم کنید که آرامتان می‌کند. شاید تصور نکنید این کار تا چه اندازه ذهنتان را خالی می‌کند؛ اما واقعیت این است که تصویرسازی علاوه بر آرام‌کردن ذهنتان کمک می‌کند خوابهای خوبی ببینید، می‌توانید خودتان را در حال پیاده‌روی در جنگل یا ساحل دریا، شنا در رودخانه، قدم‌زدن زیر باران یا تماشای پروانه‌های رنگی در بهار تجسم کنید!

حالا فایده این تجسم ذهنی چیست؟ تصویرسازی ذهنی کمک می‌کند ذهنتان متمرکز بماند. با این کار می‌توانید تمام افکار مزاحم را عقب بیاندازید. فراموش نکنید که باید تصاویر خوشایند و آرامش‌بخش را تجسم کنید. لطفاً از تصویرسازی‌های هیجان‌انگیز، اضطراب‌آور یا اعصاب‌خردکن اجتناب کنید!

بعد از ظهر ها ورزش کنید

شما نباید بعد از غروب آفتاب ورزش کنید؛ زیرا ذهن و بدن تا ساعت‌ها بعد از ورزش نمی‌توانند آرام بگیرند. بهترین زمان برای ورزش کردن در زمستان‌ها حدود ساعت ۴ و در تابستان‌ها حدود ۶ بعدازظهر است؛ چون وقت فراوانی برای آرام شدن، دوش گرفتن، شام خوردن و دیگر فعالیت‌های قبل از خوابتان خواهید داشت.

باوجوجه این مسئله که ورزش‌کردن باعث ترشح اندورفین و سم‌زدایی بدن می‌شود، مغز ما راحت‌تر شده و خواب بهتری خواهیم داشت. ضمناً بدن چند ساعت بعد از ورزش درخواست استراحت می‌کند تا خودش را بازسازی نماید.

ایمیلتان را چک نکنید

اگر می‌خواهید ذهنتان را آرام کرده و خوب بخوابید، دست‌کم یک ساعت پیش از خواب، موبایل و کامپیوترتان را چک نکنید. صفحات روشن اسکرین‌ها می‌توانند مغز را در فاز هشیاری قرار دهند.

شاید زمان ببرد تا این عادت بد را کنار بگذارید. اگر عادت دارید قبل از خواب تلویزیون تماشا کنید، توصیه می‌کنیم یک برنامهٔ مفرح و معمولی تماشا کنید به عبارتی دیگر، سعی کنید فیلم‌ها یا برنامه‌های مهیج یا ترسناک نبینید، خصوصاً اخبار!

عمیق نفس بکشید

اگر معمولاً مدیتیشن نمی‌کنید، یک راه خوب برای شروع این است که روی تنفستان تمرکز کنید. شاید باور نکنید اما تنفس درست و عمیق یک هنر است. این تمرین می‌تواند ذهن و جسمتان را آرام کرده و مغزتان را در فاز استراحت قرار دهد.

می‌توانید در یک جای راحت بنشینید یا دراز بکشید. تمام چراغ‌ها را خاموش کنید و سعی کنید هیچ سروصدایی اطرافتان نباشد. چشم‌ها را ببندید و به‌آرامی با بینی نفس بکشید، تا پنج بشمارید و هوا را در ریه‌هایتان نگه دارید و به‌آرامی با دهان بیرون بدهید. این تمرین ۲ تا ۵ بار تکرار کنید. متوجه می‌شوید که کم‌کم آرام می‌شوید و می‌توانید ذهنتان را برای خواب آرام کنید.

دمنوش بنوشید

خیلی از دمنوش‌های گیاهی می‌توانند برای پیش از خواب مناسب و مفید باشند. می‌توانید یک فنجان بابونه، سنبل‌الطیب یا زیرفون را انتخاب کنید. یادتان باشد که باید دمنوش را یک ساعت پیش از رفتن به رختخواب مصرف کنید، آن هم بدون قند و شکر، چون در غیر این صورت اثر عکس خواهد گذاشت.

ضعف در نرم‌افزارهای نسخه‌نویسی الکترونیکی

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، موفقیت‌ها و مشکلات نسخه‌نویسی الکترونیکی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی رضایی با اشاره به اینکه اجرای طرح نسخه‌نویسی الکترونیکی موفقیت‌هایی را به‌دنبال داشته‌است گفت: خوشبختانه مسئولان به این باور رسیدند که اجرای این طرح مهم امکان پذیر است. چرا که ایجاد یک شبکه ارتباطی میان ارائه دهندگان خدمت بسیار با ارزش است؛ در حال حاضر یک شبکه ارتباطی میان تمامی ارائه دهندگان خدمت یعنی پزشکان، داروخانه و سایر ارکان پاراکلینیک ایجاد شده است که قبلاً وجود نداشته است. وی افزود: همچنین بین مراکز داده‌های رسمی کشور شاهد تبادل اطلاعات هستیم، سامانه‌های نسخه نویسی با سازمان ثبت احوال، سازمان غذا و دارو و سازمان نظام پزشکی در حال تبادل داده هستند. این موضوع مانع جعل اطلاعات از گروه می‌شود به عنوان مثال دیگر کسی نمی‌تواند با مدرک جعلی طبابت کند. یا اینکه شکل گیری پایگاه‌های مرجع اطلاعاتی مربوط به سازمان‌های بیمه گر از مزایایی است که در بحث نسخه نویسی الکترونیکی شکل گرفته است که یکی از مزایای آن رفع هم پوشانی بیمه‌ای است. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، با بیان اینکه در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد داروها در مراکز توزیع دارو با کد اصالت انجام می‌شود تصریح کرد: همچنین بحث اجرای راهنماهای بالینی که توسط وزارت بهداشت تدوین شده است، در گذشته امکان اجرا نداشت؛ اما در شرایط فعلی با اجرای نسخه الکترونیکی بستر اجرای راهنماهای بالینی فراهم شده است. از دیگر موفقیت‌های اجرای برنامه نسخه‌نویسی الکترونیکی ورود نرم افزارها و استارتاپ های بخش خصوصی در این عرصه هست که می‌تواند در آینده موجب تحول بزرگی در سلامت الکترونیک شود وی گفت: در بخش مشکلات و عدم موفقیت‌ها می‌توان به مواردی همچون عدم حضور تمامی سازمان‌های بیمه گر در اجرای نسخه نویسی الکترونیکی اشاره داشت تنها دو سازمان بیمه سلامت ایران و تأمین اجتماعی اجرای نسخه نویسی الکترونیکی را در دستور کار قرار دادند، البته ورود بیمه‌های تکمیلی نیز در این مساله بسیار مهم است و عدم ورود جدی آنها مشکلاتی برای بیمه شدگان و ارائه دهندگان ایجاد کرده است. مشکل بعدی اشکالات ارتباطی در برخی نقاط جغرافیایی کشور است که باید رفع شود. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران گفت: متأسفانه عدم شکل گیری پرونده الکترونیک سلامت یکی دیگر از مشکلاتی است که در بحث نسخه الکترونیکی باید مورد توجه قرار گیرد. البته برای اجرای امضا الکترونیکی توسط سازمان نظام پزشکی به عنوان تعیین هویت پزشکان، از دیگر موضوعاتی است که باید تمهیدات لازم صورت گیرد. وی افزود: ضعف در نرم‌افزارهای نسخه‌نویسی الکترونیکی نیز شرایط را در اجرای این طرح با مشکلاتی رو به رو کرد، به طوری که همزمان با به کارگیری این سامانه‌ها نتوانستیم به مطالبات گروه‌های پزشکی پاسخ دهیم. لذا امیدواریم این ضعف‌ها هرچه سریع‌تر مرتفع شود! البته ما نیازمندیم به حضور مؤثر متولی به عنوان مثال وزارت بهداشت و وزارت ارتباطات در این مساله هستیم. رضایی تاکید کرد: از سوی دیگر باید از تجربیات سایر بازارهای کسب و کار استفاده کرد. باید اپراتورهای نظام سلامت هرچه سریع‌تر شکل گیرد؛ نظام اپراتوری می‌تواند مشکلات درگاه واحد، امنیت سیستم‌ها، توسعه زیر ساخت‌ها، اعمال سیاست‌های حاکمیتی و تسهیم تعرفه الکترونیک را حل کند. از نظر عملکردی، در بیمه سلامت از ۳۱ استان حدود ۹۷ درصد نسخ الکترونیکی تولید می‌شود، تنها در دو استان تهران و خراسان رضوی کمتر از ۹۰ درصد نسخه الکترونیکی تولیدمی‌شود.

تازه های سلامت

برخی فواید و عوارض مصرف سرکه سیب

از تخمیر سیب خرد شده، سرکه سیب بدست می آید که در این فرآیند قند سیب با کمک باکتری ها به اسید استیک تبدیل می‌شود و بسیاری از خواص و ویژگی‌های سرکه سیب نیز از این ترکیب کلیدی حاصل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در حالی که در مورد تاثیر مستقیم سرکه سیب بر سلامت کلی بدن منابع کافی وجود ندارد اما بسیاری از آزمایشات بالینی به طور غیرمستقیم به خواص آن اشاره کرده اند.

سایت "divinitynutra" در این مطلب به چند مورد از خواص شناخته شده سرکه سیب برای سلامتی اشاره کرده و نتایج تحقیقات و شواهد موجود تایید کننده آن است، از جمله:

- سرکه یک ترکیب ضد میکروبی است
- به درمان اختلالات گوارشی کمک می کند
- متابولیسم را تقویت می کند
- اشتها را کنترل می کند
- به حفظ و سلامت غذا کمک می کند
- به پاکسازی بدن کمک می کند

عوارض جانبی احتمالی سرکه سیب

اما در عین حال مصرف سرکه سیب با چند عارضه جانبی احتمالی نیز ممکن است همراه باشد و به همین دلیل باید در مقدار و نحوه مصرف آن دقت کرد، از جمله:

- هضم را به تاخیر می اندازد. نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که سرکه سیب سرعت تخلیه معده را به طور قابل توجهی به تاخیر می اندازد.
- مصرف سرکه سیب می تواند باعث آسیب به مینای دندان شود، به ویژه زمانی که به طور مستقیم یا به میزان زیاد مصرف شود.
- ممکن است باعث سوزش گلو شود. همیشه قبل از نوشیدن سرکه سیب آن را رقیق کرده و برای مصرف به صورت مایع از نی استفاده کنید.
- سرکه سیب می تواند سطح پتاسیم را کاهش دهد. اگر از داروهای فشارخون استفاده می کنید یا سابقه ناهنجاری های خونی دارید، قبل از افزودن این ترکیب به رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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