

مضرات نمک برای استخوان

مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع ادراری کلسیم را افزایش دهد و برای استخوان مضر است. احمد اسماعیل زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اعلام این مطلب درباره جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان عنوان کرد: «توصیه می‌شود لاینات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه ۲ واحد از آن را مصرف کنید. البته بنبر و دوج حاوی نمک بالایی هستند و باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شوند و بهتر است برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، شیر و ماست در اولویت قرار گیرند.» به گفته اسماعیل زاده اگر افراد در مرحله‌ای هستند که دردهای استخوانی آغاز شده، باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشند. گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه ضروری است. همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌ها که به قلیایی شدن ادرار کمک می‌کنند، بسیار توصیه می‌شود، چراکه این ویژگی باعث کاهش دفع کلسیم از بدن می‌شود و نقش مؤثری در تقویت سلامت استخوان‌ها دارد.

سبک زندگی

راهکارهای دوری از عادات خطرناک

حفظ عادات‌های خوب در زندگی دشوار است و افراد نهایتاً یک‌ماه به برنامه جدید خود پایبند خواهند بود. پس از آن دوباره به شیوه زندگی سابق خود برمی‌گردند. اما آیا راه‌هایی وجود دارد که بتوانیم عادات خوب را به‌طور مستمر پیگیری کنیم. نخستین راهکارها گام‌های کوچک است؛ مثلاً اگر می‌خواهید بیشتر ورزش کنید، به جای اینکه بلافاصله به یک ساعت تمرین ورزشی بپردازید، با ۵ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید. موفقیت‌های کوچک شتاب ایجاد می‌کند. دومین راهکار هم اتصال عادت به عادت است، یعنی اگر می‌خواهید مدیتیشن را شروع کنید، بلافاصله پس از مسواک زدن این کار را انجام دهید. پاداش دادن به خودتان را هم فراموش نکنید. اگر انجام یک کار مهم برای شما سخت است، تعریف دیگری از آن داشته باشید؛ مثلاً به جای گفتن «من سعی می‌کنم ورزش کنم»، آن را به صورت «من فردی هستم که سلامتی را در اولویت قرار می‌دهم» تعریف کنید.



راهکار تشخیص کرم‌های فاسد

مهدی انصاری، مدیرکل آزمایشگاه کنترل کیفیت غذا، دارو و تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو، راه‌های تشخیص کرم‌های فاسد این است که در یک محصول آب و روغن جدا یا به‌صورت دانه‌دانه شده باشد. زبری روی سطح پوست، تغییر رنگ یا بوی نامناسب هم نشان می‌دهد که فرآورده سالم نیست یا فاسد شده است.

نوشیدن آب در دوراهی

برخی ورزشکاران و فوتبالیست‌ها به دلایل خاصی، نشسته آب می‌نوشند

گیلی از قدیمی‌ها اعتقاد دارند که آب را ایستاده نباید خورد، چون برای سلامت ضرر دارد. طب ایرانی هم برای نوشیدن آب، آداب و اصول دقیق و با جزئیات فراوانی دارد و تأکید دارد که به خصوص در ساعات‌های خاصی - مثلاً ناشتا و آخر شب - آب را ایستاده نخورد. اما از نظر علم پزشکی مدرن، این موضوع به‌طور قطعی اثبات نشده است. احتمالاً در هفته‌های اخیر برخی از بازیکنان فوتبال ایرانی را هم دیده‌اید که در حالت نشسته و به زانو، آب می‌نوشند. ماجرا از چه قرار است؟

دلایل طب ایرانی

دلایلی که طب سنتی ایرانی برای ضررهای ایستاده آب خوردن دارد، جالب است و شاید برای هر کدام از ما بارها پیش آمده باشد.

ضعف دستگاه گوارش

در حالت ایستاده، عضلات و اندام‌های داخلی در وضعیتی قرار دارند که فشار بیشتری به معده وارد می‌شود. نوشیدن آب در این حالت ممکن است باعث سردی معده و اختلال در فرآیند هضم شود. **برهم خوردن تعادل بدن**

آب نوشیدن در حالت ایستاده باعث می‌شود که آب به سرعت وارد معده و سپس روده‌ها شود. این سرعت می‌تواند تعادل رطوبت و حرارت بدن را مختل کند و موجب ضعف در اندام‌های داخلی شود. **سردی بدن و اختلال در عملکرد اندام‌ها**

بر اساس اصول طب ایرانی، آب، طبع سرد و تر دارد و نوشیدن آن در حالت ایستاده می‌تواند بدن را به‌طور ناگهانی سرد کند که این سردی برای سلامت بدن مضر است؛ به‌خصوص برای معده و کبد. **نفخ و سوءهاضمه**

نوشیدن آب در حالت ایستاده، باعث می‌شود که آب بدون اینکه به درستی جذب شود، ناگهان وارد معده شود و ممکن است باعث تجمع گاز و نفخ شود که این موضوع هضم غذا را مختل می‌کند.

ایستاده آب خوردن در این دو نام ممنوع صحب ناشتا شب قبل از خواب



دکتر ایرج خسرونی فوق تخصص گوارش و کبد؛ اصلاً ضرری در این کار وجود ندارد. خیلی از مردم هر روز آب را ایستاده می‌خورند و اگر قرار بود اتفاقی برای سلامت‌شان رخ دهد، همه همیشه مریض بودند.

دکتر بابک پورقلیچ پزشک عمومی؛ در طب مدرن این مسئله وجود ندارد، ولی در طب ایرانی درمورد ضررهای آب خوردن در حالت ایستاده تأکیدات زیادی وجود دارد و دلیل‌شان هم این است که اگر ایستاده آب بخورید، آب با سرعت خیلی زیاد وارد معده می‌شود. به دلیل ارتفاع دهان تا معده - و همین باعث می‌شود که محتویات معده تحت‌تأثیر آبی که وارد معده می‌شود، قرار گیرد. وقتی می‌نشینید، ارتفاع بدن کاهش پیدا می‌کند و سرعت ورود و جریان آب هم در بدن کاهش پیدا می‌کند. ولی همانطور که گفتم، چیزی در مورد ضررهای ایستاده آب خوردن در طب رایج وجود ندارد.

توضیح وزیر بهداشت درباره گرانی برخی داروها محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: قیمت برخی داروهای تزریقی و پمادها به دلیل به‌صرفه نبودن تولید در کارخانجات تولید دارو، افزایش یافت. این کارخانه‌ها توان تولیدشان را به دلیل بالا رفتن هزینه‌های تولید از دست داده بودند. ما برای جلوگیری از کمبود در بازار با افزایش قیمت داروها موافقت کردیم.

تغذیه

سبزیجاتی که زندگی را تغییر می‌دهند

بدن با افزایش سن، به تغذیه و مراقبت بیشتری برای مقابله با چالش‌های در حال تغییر زندگی نیاز دارد و از جمله مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و دستگاه گوارش، سبزیجات به‌ویژه بعد از سن ۳۰ سالگی است. چون از این ایام به بعد ریسک‌هایی از جمله تضعیف سلامت گوارش، کاهش متابولیسم، از دست دادن توده عضلانی و افزایش خطر ابتلا به مشکلات مزمن سلامتی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و پوکی استخوان وجود دارد و نیاز به رژیم‌های است که تعادل مناسبی از سبزیجات غنی از مواد مغذی باشد. در این باره چند سبزیجات مهم مطرح است که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید.

اسفناج

اسفناج از سالم‌ترین و مغذی‌ترین سبزی‌های برگ‌دار است که می‌تواند به بهبود سلامت و تندرستی کلی کمک کند. این سبزی حاوی آهن، ویتامین K، ویتامین A، و فیبر است؛ همچنین فولات بالایی دارد که می‌تواند از سلامت قلب حمایت و به حفظ سطح فشارخون سالم کمک کند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از فیبر، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند سولفورافان است. ترکیبی که نشان داده به مبارزه با سرطان و حمایت از سوزدایی کمک می‌کند. باورود به ۳۰ سالگی، تمرکز بر سلامت استخوان و مبارزه با استرس اکسیداتیو بسیار مهم می‌شود و بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای محافظت از بدن در برابر بیماری‌های مزمن مانند آرتروز و التهاب است.

هویج

هویج معمولاً با تانن‌ها است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. این ویتامین برای حفظ قدرت بینایی، حمایت از سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. با افزایش سن، خاصیت تراغی پوست شروع به کاهش می‌کند و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین A برای ترمیم و درخشندگی پوست کارپدری هستند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است، یک آنتی‌اکسیدان قوی که نشان داده بدن را در برابر بیماری‌های قلبی و سرطان محافظت می‌کند. لیکوپن همچنین از پوست در برابر اشعه‌های مضر فرابنفش (UV) و جلوگیری از پیری زودرس حمایت می‌کند.

شیوه آب نوشیدن گندوز، دروازه‌بان تیم پرسپولیس - عکس: پیام پارسی

Advertisement for children's sports education. Text: کودکان از ما می‌آموزند به طور مرتب ورزش کنیم. Includes an image of children playing volleyball.

Advertisement for Prefabco. Text: آگهی تجدید مناقصه لودر. شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران - بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد عملیات بازسازی و مرمت رستوران گردان و آشپزخانه مرکزی مجموعه برج میلاد تهران را با مشخصات مشروحه در اسناد از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. Includes contact info: www.prefabco.ir

Advertisement for Prefabco. Text: آگهی تجدید مناقصه عمومی. شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران - بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد عملیات احداث مسیر دسترسی برج و موتورخانه مرکزی مجموعه برج میلاد تهران را با مشخصات مشروحه در اسناد از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. Includes contact info: www.prefabco.ir

Advertisement for Prefabco. Text: آگهی تجدید مناقصه عمومی. شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران - بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد عملیات احداث مسیر دسترسی برج و موتورخانه مرکزی مجموعه برج میلاد تهران را با مشخصات مشروحه در اسناد از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. Includes contact info: www.prefabco.ir

Advertisement for Slatpin (سلاطین کمدی). Text: ۱۰۰ کمدی شاخص تاریخ سینما شماره جدید همشهری ۲۴ منتشر شد. Includes a large illustration of a man writing and a photo of the author.

Advertisement for Frahavan Engineering (فراهان مهندسی). Text: آگهی فراهان مهندسی. سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت عملیات مرمت و بهسازی بزرگراه‌های ایلغی کارفرما (با تهیه اسفالت توسط سازمان) بصورت نقد و غیر نقد از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید. Includes contact info: www.frahavan.com