

بهبود سریع انواع زخم‌ها

با چند راهکار ساده

متخصصان می‌گویند با گنجاندن برخی مواد غذایی به رژیم روزانه می‌توان برخی از زخم‌ها را التیام بخشید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از لوگان اسپورت مموریل جراحات ممکن است در تمام اندام‌های بدن رخ دهد. یکی از مواردی که همواره انسان‌ها به دنبال آن بوده اند، تسریع روند التیام پس از وارد آمدن جراحات به بدن است. متخصصان پاسخ روشنی به این مسئله دارند.

بدیهی است که ساده‌ترین راهکار برای تسریع بهبودی زخم، استفاده از مواد غذایی مناسب است. همزمان با روند التیام جراحی، بدن انسان به کالری بیشتر و نیز موادی همچون پروتئین، ویتامین C، و در برخی موارد مواد معدنی همچون روی نیاز دارد.

متخصصان می‌گویند بدن برای ترمیم جراحات‌های وارد شده به پوست، اندام و بافت نیازمند پروتئین است. به همین دلیل، مصرف ۲ تا ۳ وعده پروتئین در

غذاهایی که در یخچال

سمی می‌شوند

کارشناسان بهداشت و تغذیه هشدار می‌دهند که بسیاری از غذاهایی که معمولاً در یخچال نگهداری یا ذخیره می‌شوند، می‌توانند سمی شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بسیاری بر این باورند که وقتی غذاهای مختلف در یخچال قرار می‌گیرند برای مدت طولانی نگهداری می‌شوند اما فواید سلامتی خود را از دست می‌دهند و در بسیاری از موارد غیرقابل خوردن می‌شوند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که خوراکی‌ها باید به جایی یخچال در انبار نگهداری شوند، زیرا طبق مطالعات آن‌ها این بهترین راه برای تازه ماندن این خوراکی‌ها برای مدت طولانی است.

پنیر پیر: این نوع پنیر به دلیل سفتی خود، مشهور است و وقتی در یخچال باقی می‌ماند، سفت‌تر و شبیه یک "سنگ" می‌شود. دلیل این امر این است که پنیر سفت یک دوره پخت شش ماهه را طی می‌کند، پس از آن هرگز نباید در یخچال قرار داده شود، بلکه می‌توان آن را در یک مکان تاریک و خنک قرار داد.

سیب زمینی: وقتی این سبزیجات نشاسته‌ای در یخچال نگهداری می‌شوند، می‌توانند به یک ماده عجیب و چسبناک و شبیه خمیر قند تبدیل شوند؛ بنابراین انبار محل مناسبی برای ذخیره سیب زمینی است. خربزه و طالبی: برای اینکه آنتی اکسیدان‌ها در میوه‌های هندوانه و طالبی سالم بمانند، باید در دمای اتاق نگهداری شوند.

سس گوجه: وقتی سس گوجه فرنگی را در یخچال می‌گذاری، به محیطی مناسب برای رشد میکروارگانیسم‌های مضر تبدیل می‌شود، زیرا سس گوجه فرنگی حاوی اسیدهای زیادی است. میوه گلابی: گلابی وقتی در یخچال قرار می‌گیرد بی مزه و بی بو می‌شود و پوسته آن آسیب می‌بیند. هویج: هویج را فقط می‌توان برای چند ساعت در یخچال قرار داد، زیرا هوای سرد فواید آن را برای سلامتی از بین می‌برد، روند پوسیدگی را تسریع می‌کند و باعث می‌شود رنگ پوست هویج متفاوت شود.

کارشناسان تغذیه می‌گویند که این سبزیجات حاوی مقدار زیادی آب هستند و ترکیب زنتیکی میوه هویج به سرعت با هوای سرد یخچال واکنش نشان می‌دهد که منجر به کوتاه شدن چشمگیر عمر آن می‌شود. سایر غذاهایی که باید از قرار دادن آن‌ها در یخچال اجتناب کنید شامل بادمجان، ترشی، روغن زیتون شکلات، انواع توت‌ها، کره، هلو، سیب، خیار و موارد دیگر است.

گوشت را با سیب زمینی نخورید!

یک متخصص تغذیه می‌گوید مصرف هم زمان گوشت و سیب زمینی باعث سوءهاضمه می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، سولووماتینا یک متخصص روس در مقاله ای می‌نویسد که خوردن سیب زمینی با گوشت هضم را مشکل می‌کند. حتی ترکیبات غذایی رایج و آشنا می‌توانند باعث ناراحتی در معده شود.

النا سولووماتینا ، متخصص تغذیه می‌گوید که رژیم غذایی ناسالم چه عواملی را می‌تواند به دنبال داشته باشد.

گوشت با سیب زمینی، گوجه فرنگی یا خیار، قهوه یا شیر، آنچنان ترکیب خوبی نیستند. کسی فکر نمی‌کند که چنین ترکیبات غذایی رایج و آشنا می‌تواند برای هضم مضر باشد.

با این حال، بسیاری از مردم پس از خوردن ترکیب این غذاها ناراحتی معده را تجربه می‌کنند و دقیقاً به دلیل ناسازگاری برخی از غذاهای آشنا یا مواد تشکیل دهنده آنها، با اختلالاتی در کار دستگاه گوارش مواجه می‌شوند. او گفت: بسیاری از مردم گوشت با سیب زمینی یا ماکارونی را نمی‌توانند هضم کنند. یک توجیه برای این امر وجود دارد. گوشت، محصولی است که در معده هضم می‌شود، نیاز به اسید کلریدریک دارد اما غذاهای نشاسته ای در معده هیچ واکنشی بر روی آنها انجام نمی‌شود، هضم چنین غذاهایی عمدتاً در روده رخ می‌دهد. به همین دلیل، افرادی هستند که پیرانشکی گوشت و سیب زمینی برای آنها منع مصرف دارد. او ادامه داد: برخی از سبزیجات با دیگر مواد غذایی در معده مخلوط نمی‌شوند؛ برای مثال، از سالاد گوجه فرنگی و خیار بیش از حد استفاده نکنید. این متخصص تغذیه همچنین نوشیدن زیاد قهوه با شیر را به دلیل ویژگی های ترکیب شیمیایی این محصولات توصیه نمی‌کند. البته با نوشیدن یک فنجان قهوه و شیر، عارضه ای ایجاد نمی‌شود اما اگر در مقدار زیاد از ترکیب قهوه و شیر استفاده کنید، پیوند قوی بین پروتئین‌های شیر به وجود می‌آید و این امر هضم غذا را پیچیده می‌کند.

چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۶۸۵۹ / سال سی ویکم

سلامت

روز پیشنهاد می‌شود.
بهترین منابع پروتئین شامل: گوشت، تخم مرغ، پنیر شیر، ماست، حبوبات، و آجیل هاست.
در کنار پروتئین، بدن برای بهبودی جراحات نیازمند منابع غنی از ویتامین‌های A، C، و روی است. این مواد با تقویت سیستم ایمنی بدن مانع از بروز عفونت در محل جراحی می‌شود.
در صورت بروز عفونت در محل زخم، روند بهبودی مختل شده و حتی ممکن است این موضوع باعث تخریب بیشتر بافت شود.

از منابع غنی از ویتامین A می‌توان به سبزیجات با برگ‌های سبز، پرتقال و سبزیجات زرد رنگ، مرکبات، لبنیات غنی شده، و جگر اشاره کرد.
ویتامین C نیز به مفور در مرکبات و آب آنها، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل ها، سیب زمینی، اسفناج، سبزیجات چلیپایی و کلم وجود دارد.
برای تامین مواد معدنی مانند روی از غلات صبحانه غنی شده با روی، گوشت قرمز و غذاهای دریایی می‌توانید استفاده کنید.
اگرچه مصرف موارد ذکر شده برای تسریع روند بهبودی جراحات ضروری است، اما افراد دارای بیماری‌های خاص مانند دیابت باید در این زمینه با پزشک خود مشورت کنند.
به دلیل آنکه این افراد دارای سطح بالایی از قند خون هستند توجه به روند بهبودی جراحی در آنها بسیار حیاتی است.
متخصصان غالباً توصیه‌های ویژه‌ای به این افراد برای شدت بخشیدن به التیام زخم ارائه می‌کنند.



در کنار رژیم غذایی ذکر شده، توجه به داشتن فعالیت کافی بسیار مهم است. حتی افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با داشتن تحرک کافی به تسریع روند التیام جراحی کمک کنند.

از خواص باورنکردنی بادام هندی چه می‌دانید؟

سیب بادام هندی غنی از ویتامین C، است و دارای اثر ضد اسکوربوت است. به علت وجود آنتی اکسیدان‌ها این میوه در صنایع آرایشی استفاده می‌شود و در آماده سازی کرم‌ها و شامپوهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آمریکای جنوبی، از سیب بادام هندی برای تهیه سس ها مرباهای، و کاری‌ها استفاده می‌شود. به علت طعم اسیدی آن و به دلیل وجود یک لایه پوستی که به واکنش‌های آلرژیک بر روی گلو یا زبان منجر می‌شود، خوردن آن خیلی خوشایند و محبوب نیست. این میوه را می‌توان تنها پس از بخاریز کردن و یا جوشاندن به مدت چند دقیقه مصرف کرد.

عصاره بادام هندی: حاوی اسید آناکاردیک است که یک آنتی اکسیدان است و نشان داده شده است که اثرات تغییر رنگ پیری را محدود کرده و سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد. میوه‌های درخت بادام هندی برای درمان برق زوآدان و دهان درد استفاده می‌شوند. در آمازون، مردم از جای تهیه شده از پوست و آب سیب بادام هندی برای اسهال خونی مزمن و به عنوان یک دارو باعث اسهال استفاده می‌کنند.

همچنین اعتقاد بر این است که این میوه دارای خاصیت سودورفیک یا القا کننده عرق است. آب گرفته شده از سیب بادام هندی می‌تواند به عنوان یک پماد برای درد روماتیسم و نورالژی نیز استفاده شود.

دانه‌های بادام هندی: روغن استخراج شده از دانه‌های بادام هندی به طور گسترده‌ای برای درمان پاشنه ترک خورده استفاده می‌شود. پودر دانه‌های بادام هندی دارای اثرات ضد زخم است و برای درمان نیش مار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ساقه بادام زمینی: صمغ استخراج شده از ساقه بادام هندی به عنوان لاک و جلا برای کارهای چوبی و کتاب استفاده می‌شود.

عوارض جانبی بادام هندی

سنگ‌های کلیوی: بادام هندی حاوی نمک‌های اگزالات است که باعث داخل در جذب کلسیم در بدن می‌شوند. کلسیم انباشته شده می‌تواند منجر به تشکیل سنگ‌های کلیوی شود. تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند، باید تنها مقادیر کمی از مغزهای بادام هندی را مصرف کنند.

آلرژی به بادام هندی: علیرغم تعدادی از فواید سلامتی مصرف بادام هندی می‌تواند باعث ایجاد آسیب‌های سلامتی به افرادی که به مغزهای درختان آلرژی دارند، شود. خوب است بدانیم که همراه با تغییر استانداردهای ملی در زمینه تولید، انتقال و پردازش مواد غذایی، چنین آلرژی‌هایی در مناطق با کشورهای مختلف نیز متفاوت است.

واکنش‌های آلرژیک ناشی از مغزهای درختی مانند بادام هندی، گردو، و پسته می‌توانند خفیف یا شدید باشند. توصیه می‌شود در صورت بروز هرگونه آلرژی پس از مصرف بادام هندی با پزشک مشورت کنید.

درمانیت تماسی: درمانیت تماسی یک بیماری پوستی خارش‌ی است که در نتیجه تماس پوست با آلرژن ایجاد می‌شود. کپیر و تورم ممکن است در اطراف دهان یا سایر قسمت‌هایی که با آجیل یا پوسته‌های آن‌ها تماس داشته اند رشد کنند. اسید آناکاردیک موجود در بادام هندی نیز باعث ایجاد تاول مایع پوسته شده بادام هندی شود و می‌تواند سبب بروز خارش و آلرژی شدید پوستی شود.

ناراحتی‌های دستگاه گوارش: برخی افراد ممکن است در صورتی که به بادام هندی حساسیت داشته باشند، تهوع اسهال، گرفتگی شکمی، سرفه و استفراغ را تجربه کنند. مشکلات تنفسی: آبریزش بینی، سرفه و تنگی نفس اغلب احساس می‌شود. واکنش‌های شدیدتر می‌توانند موجب مرگ و میر ناشی از التهاب حنجره یا آنافیلاکسی شوند.

آنافیلاکسی: آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک پیشرفته سریع است که می‌تواند برای کل بدن به علت برخی مواد شیمیایی که برای بدن حساسیت ایجاد میکنند رخ دهد. این واکنش بیشتر به دلیل آلرژی‌های غذایی ایجاد می‌شود. همانطور که در تحقیقات مختلف نشان داده شده است مغزهای بادام هندی می‌توانند خطر بالایی از آنافیلاکسی ایجاد کنند. این واکنش می‌تواند به نشانه‌هایی مانند تنفس پر سر و صدا، ناخودآگاهی، رنگ پریدگی، تورم زبان و یا گلو و خفگی در صدا منجر شود. آنافیلاکسی یک وضعیت اورژانس پزشکی است و باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد. به جز چندین مورد استثناء، بادام هندی گزینه‌ای سالم برای گنجاندن در رژیم غذایی است. اگر در مقادیر مناسب مصرف شود، می‌تواند به حفظ سلامتی قوی و پایدار کمک کند. به خصوص برای گیاهخوارانی که از گوشت پرهیز می‌کنند، مغزها می‌توانند جایگزین خوبی برای جبران سهم آن‌ها از مواد مغذی ضروری باشند.



و کم خونی شود.

تقویت استخوان و سلامت دهان و دندان

بادام هندی حاوی فسفر است که برای رشد سالم دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری است. فسفر به سنتز پروتئین، جذب کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و حفظ سلامت سلولی نیز کمک می‌کند.

کاهش خطر ابتلا به کم خونی

بادام هندی منبع غذایی آهن است که برای حمل اکسیژن در بدن و کمک به عملکرد آنزیم‌ها و سیستم ایمنی حیاتی است. کمبود آهن در رژیم غذایی می‌تواند منجر به خستگی کم خونی و افزایش حساسیت به عفونت شود.

پیشگیری از سنگ‌های صفراوی

سنگ‌های صفراوی رسوبات شبیه به سنگ هستند که معمولاً شامل کلسترول هستند که در کیسه صفرا تجمع می‌یابند. گنجاندن منظم آجیل‌های سالم مانند بادام هندی به رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های صفراوی کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

بادام هندی حاوی روی است، که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن، عفونت‌های میکروبی، سنتز پروتئین و بهبود زخم‌ها دارد. روی در دوران بارداری برای رشد نوزاد و سال‌های رشد کودکی برای حفظ حالت پایدار بدن آن‌ها بسیار مهم است.

مغزهای بادام زمینی خوشمزه و بسیار پرطرفدار هستند. می‌توان از آن‌ها به شکل ساده یا برشته با نمک یا بدون نمک لذت برد. آن‌ها به غذاهای گیاهی و غیر گیاهی و طیف وسیعی از خوراکی‌های شیرینی مانند کوکی‌ها، بیسکویت‌ها و بستنی اضافه می‌شوند. به غیر از مغز معروف و خوشمزه بادام هندی، درخت بادام هندی نیز گنجینه‌ای ارزشمند از کاربردهای دارویی و صنعتی می‌باشد. این کاربردها به طور گسترده‌ای در گویانا و سراسر آمازون محبوب هستند.

مایع پوسته مغز بادام هندی: این یک محصول جانبی است که در هنگام پردازش بادام هندی به دست می‌آید و به لحاظ مصرف صنعتی بسیار متنوع است. این مایع یکی از منابع فنول‌های طبیعی موجود است. فنول یک ماده خام است که برای تهیه داروها، حشره کش ها، رنگ ها پلاستیک ها، رزین‌ها و خاصیت ضد موریانه برای چوب استفاده می‌شود. با توجه به خواص دارویی و وجود اسید آناکاردیک، مایع پوسته مغز بادام هندی دارای اثر آنتی بیوتیکی است و در درمان زخم‌های دهانی، جذام عفونت قارچی، زگیل، اسکوربوت و پیپلا استفاده می‌شود.

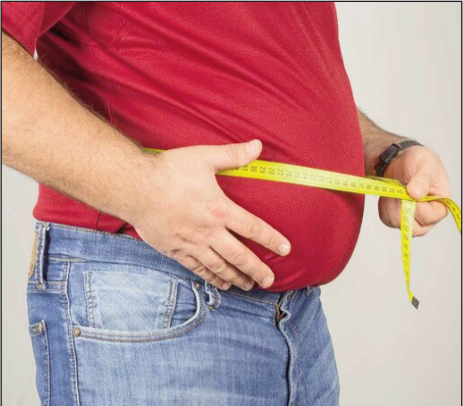
برگ و پوست بادام هندی: پوست و برگ این درخت دارای فواید دارویی است و به عنوان درمان هم برای اسهال و هم برای کولیک استفاده می‌شود. عصاره برگ بادام هندی برای کاهش قند خون و فشار خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن استخراج شده از دانه‌های آن در تهیه حشره کش‌ها موثر است. دم کرده پوست درخت بادام هندی دارای خواص قابض است و به عنوان دهانشویه برای درمان زخم‌های دهانی و به عنوان درمان برای گلو درد و آنفولانزا استفاده می‌شود. برگ‌های درخت بادام هندی، هنگامی که با آب جوشانده می‌شوند، به عنوان ضد پرییتیک عمل می‌کنند و برای درمان درد و ناراحتی در سراسر بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

میوه بادام زمینی (سیب بادام هندی): سیب‌های بادام هندی دارای خواص ضدباکتری هستند و اثبات شده است که در درمان زخم معده و گاستریت، که معمولاً توسط باکتری‌های H. pylori ایجاد می‌شود موثر هستند. آب

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

ضرورت آگاهی‌رسانی درباره عوارض

جراحی‌های لاغری



عمل‌های جراحی باعث افزایش کم‌خونی ناشی از اختلال در جذب آهن شده که این نوع کم‌خونی که پیش‌تر بیشتر در سالمندان دیده می‌شد، اکنون در میان جوانان نیز شایع شده و نیازمند توجه جدی است.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، بابک بهار، فوق تخصص خون و سرطان و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در گذشته کم‌خونی ناشی از کمبود آهن و ویتامین B۱۲ عمدتاً در سالمندان مشاهده می‌شد و ناشی از آنروفی معده یا کاهش ترشح اسید معده بود؛ اما اکنون با رواج جراحی‌های باریتریک مانند اسلیو معده، اختلال در جذب این مواد مغذی در سنین جوان نیز افزایش یافته است.

وی افزود: این جراحی‌ها اگرچه می‌توانند در کاهش وزن موثر باشند، اما به دلیل حذف بخش‌های کلیدی معده که در جذب آهن و ترشح مواد لازم برای جذب ویتامین B۱۲نقش دارند، پیامدهای مادام‌العمری بر سلامت فرد خواهند داشت.

بهار در ادامه بیان کرد: بیمارانی که جذب خوراکی‌های برایشان غیرممکن شده، باید سالانه چندین بار تزریق دریافت کنند. همچنین، کمبود B۱۲ ممکن است نیاز به تزریق ماهانه آمپول عضلانی داشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان توصیه کرد: جراحی‌های لاغری باید با دلایل پزشکی و تحت نظر تیم تخصصی انجام شوند. همچنین، در سالمندان اگر چکاپ‌ها مشکل خاصی نشان ندهند، تزریق دوره‌ای B۱۲ تحت نظر پزشک می‌تواند موثر باشد و جای نگرانی ندارد.

مصرف نمک دریایی برای سلامتی

مفید است یا مضر؟



مصرف نمک دریایی این روزها برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود، اما آیا در واقعیت این نمک برای سلامتی مفید است یا مضر؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نمک دریایی حاوی مواد مغذی و معدنی بیشتری نسبت به نمک فرآوری شده و صنعتی است. زمانی که نمک به کارخانه فرستاده می‌شود و آن رافراآوری می‌کنند، به همین دلیل مقدار زیادی از مواد معدنی نمک از بین می‌رود و تنها چیزی که باقی می‌ماند سدیم و کلر است.

نمک دریا حاوی مواد معدنی که به بهبود فعالیت‌های بدن کمک می‌کند. در واقع نمک دریا شامل مواد معدنی حیاتی مثل پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، کلر، آهن، مس و روی است. همچنین نمک دریا حاودوره‌ای دارد که برای سلامتی دندان‌ها مفیده است این ماده به محافظت از دندان‌ها و جلوگیری از آسیب‌های اسیدی کمک می‌کند. همچنین مانع از پیشرفت پوسیدگی و سوراخ‌شدگی دندان‌ها می‌شود. شست و شو و آبکشی منظم با آب ولرم و نمک دریا به تسکین دردهای دهان، خونریزی، زخم‌ها و گلودرد کمک می‌کند. از نمک دریا می‌توانید برای خلاص شدن از آرتروزهای رماتیسمی هم استفاده کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این نمک خواص ضدالتهابی نیز دارد.

از این نمک در صنعت لوازم آرایشی و بهداشتی هم استفاده می‌شود؛ این نمک به تقویت لایه‌برداری و پاکسازی پوست کمک زیادی می‌کند. نمک دریا به ارتقای رطوبت پوست و پاکسازی آن از سموم کمک زیادی می‌کند. یکی دیگر از فواید نمک دریا تنظیم قند خون است.

نمک دریا به حفظ قند خون هم کمک می‌کند و از رخ دادن اختلال‌های مختلف قلبی هم پیشگیری می‌کند. نکته جالب این است که نمک دریا می‌تواند افسردگی را از بین ببرد.

اما در میان خواص نمک دریایی، این نمک می‌تواند ضررهایی نیز داشته باشد، متأسفانه تقریباً بیش از ۹۰ درصد نمک‌های دریایی موجود، غیر مجاز است و نباید مصرف شود. نمک‌های دریا دارای ناخالصی‌هایی مانند فلزات سنگین و برخی مواد معدنی است، که این ناخالصی‌ها عوارضی جدی برای مصرف کننده به همراه دارد.

فلزات سنگین زمینه ساز بعضی سرطان‌ها است و حتی در اندام‌های حیاتی بدن نیز رسوب کرده و به کبد و کلیه‌ها آسیب جدی وارد می‌کند.

مضر بودن ید برای بدن کاملاً غیرعلمی و اثبات نشده است و بحث تقلب در موادغذایی که نمک هم یکی از آن‌ها به شمار می‌رود، تقریباً زیاد شده و بهتر است افراد از مراکز معتبر و دارای مجوز خرید کنند و از محصولات مطمئن استفاده کنند؛ توصیه مصرف نمک دریا بیشتر تبلیغ برای فروش است تا نگرانی برای سلامتی افراد!