سینه‌پهلو چیست؟

سینه‌پهلو یا پلومونی (Pneumonia) عفونت‌سنج ریه است که در فصل‌های پاییز و زمستان بسیار شایع است.

سینه‌پهلو یا پلومونی که در زبان عربی ذات‌الریه نیز نامیده می‌شود، عفونت‌سنج (قسمت اسفنجی) ریه است. این بیماری پس از یک عفونت ویروسی و بیشتر پس از آنفلوآنزا آغاز می‌شود.

علائم سینه‌پهلو عبارت از سرفه، خلط، تب و گاهی لرز، درد و سوزش در قفسه سینه است که درد با سرفه و نفس کشیدن تشدید می‌شود.

سینه‌پهلو یا ذات‌الریه در افراد با سن پایین و سن بالا وخامت بیشتری دارد.

توصیه می‌شود افراد مسن و بالای ۶۵ سال و اشخاصی که بیماری‌هایی از جمله تنگی نفس، بیماری قلبی، تپش قلب و بیماری کلیوی دارند، در آغاز فصل زمستان برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری حتماً واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

اشخاص باید از تماس با افراد آلوده به ویروس سرماخوردگی پرهیز کنند، ماسک بزنند، مرتب دست‌ها را بشویند و در صورت مشاهده علائم سینه‌پهلو به ویژه در افراد مسن، از مصرف آنتی‌بیوتیک اجتناب و حتماً به پزشک مراجعه کنند.

وی با اشاره به انواع متفاوت سینه‌پهلو گفت: سینه‌پهلو براساس نوع میکروب، انواع متفاوتی دارد و پزشک پس از تشخیص سینه‌پهلو برای تأیید نهایی به عکس از قفسه سینه یا انجام رادیوگرافی نیاز دارد. با تشخیص نهایی پزشک، تصمیم به درمان سرپایی یا بستری کردن بیمار گرفته می‌شود.

برای دختران کوچک لاک نزنید

ترکیب لاک ناخن سرطان‌زا شناخته شده و استفاده از آن برای کودکان مضر است و باعث تغییراتی در هورمون‌ها، مشکلات تیروئیدی و بارداری در آنها خواهد شد.

به گزارش فارس؛ متاسفانه بعضی مادران روی ناخن‌های کوچک و زیبای دختربچه‌های کم سن و سال خود لاک‌های رنگی می‌زنند، اما لاک‌های ناخن حاوی مقادیری مواد شیمیایی هستند که فقط بافت نسبتا محکم ناخن‌ها می‌توانند آن‌ها را تحمل کنند.

متخصصان پوست معتقدند که ممکن است چشم و پوست کودکان در اثر تماس با این مواد لاک، دچار تحریک و حساسیت شود. این تحریک و حساسیت برای مخاط دهان به مراتب شدیدتر و بدتر خواهد بود.

به گفته این متخصصان؛ ترکیب لاک ناخن سرطان‌زا شناخته شده است و باعث تغییراتی در هورمون‌ها، مشکلات تیروئیدی و بارداری به خصوص در پسرها می‌شود. فرمالدئید یک ماده شیمیایی است که برای نگهداری اجساد از آن استفاده می‌شود و به عنوان ماده نگهدارنده در ترکیب لاک ناخن به کار برده می‌شود.

این ماده نیز سرطان‌زا شناخته شده است و تماس پوست با این ماده باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود. خشکی و آسیب به ناخن‌ها از عوارض استفاده از آن گزارش شده است. همچنین، از آنجا که برخی بچه‌های کوچک، عادت به جویدن ناخن‌های خود یا در دهان کردن انگشت و ناخن‌ها دارند، ممکن است در صورت آغشته بودن ناخن‌ها به لاک، مقداری از لاک ناخن را بجوند و با بلعیدن مواد شیمیایی موجود در آن، دچار واکنش‌های دهانی یا ناراحتی‌های گوارشی بشوند. از سوی دیگر، وجود ماده بسیار مضر سرب در لاک‌های رنگی دور از انتظار نیست. به همین دلیل والدین برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌های پوستی، چشمی، مخاطی یا عوارض گوارشی، بهتر است از خیر استفاده از لاک روی ناخن‌های فرزندشان بگذرند.

خطر در کمین است

آلومینیوم فسفید (به انگلیسی: Aluminium phosphide) که در ایران آن‌را با نام قرص برنج می‌شناسند، یک ترکیب شیمیایی است که با فرمول AlP شناخته می‌شود.

قرص برنج، فسفید آمونیوم یا فسفید کلسیم یا روی به وزن سه گرم است. این قرص بوی سیر یا ماهی گندیده می‌دهد و ترکیبی خطرناک از فسفیدها است که به عنوان یک حشره‌کش برای جلوگیری از آلودگی و آفت‌زدگی برنج انبار شده، غلات و خوراک دام استفاده می‌شود.

اثر قرص برنج بر بدن

این ماده سمی به راحتی جذب دستگاه گوارش شده و بعد از حل شدن در مایعات بدن و رطوبت معده باعث تولید گاز خطرناک فسفین می‌شود.

هرچه این ترکیبات تازه‌تر باشد گاز بیشتری آزاد کرده و خطرناک‌تر هستند، به طوری که این ماده با ساخت پروتئین تداخل دارد و مانع سنتر پروتئین می‌شود.

سپس فسفیشن با بلوک کردن سیتوکروم اکسیداز و مهار فسفوریسیون اکسیداتیو باعث افزایش رادیکال‌های آزاد و سپس مرگ سلولی می‌شود و در نتیجه دستگاه‌هایی از بدن که به مقدار بیشتری اکسیژن نیاز دارند نسبت به این سم حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر هستند.

مسمومیت با قرص برنج یکی از مرگ‌آورترین مسمومیت‌هایی است که مرگ حتمی را به دنبال دارد و تاکنون راهکاری برای نجات جان بیماران یافت نشده است.

سم قرص برنج سمی است که بر روی سلول‌های بدن تاثیر بدی دارد و تنفس سلولی را از بین می‌برد و باعث آسیب جدی به اعضا و ارگان‌های حساس بدن مانند کلیه‌ها و قلب می‌شود.

مرگ بر اثر مصرف قرص برنج مرگی دردناک است و فرد عطش زیادی دارد و در این مرگ فرد تا زنده است، هوشیار و بیدار بوده و سوزش شدیدی در بدن خود احساس می‌کند. این قرص سه تا چهار ساعت سیستم تنفسی و قلب را دچار مشکل می‌کند و فرد در اثر مرگی زجرآور خواهد مرد.

در صورتی که فرد قرص برنج را بخورد یا بوی آن را استشمام کند دچار مسمومیت خواهد شد که در صورتی که سم از بدن وی خارج نشود مرگ در پی خواهد داشت.

علامت‌های بالینی آن خستگی و کمبود اکسیژن است، به طوری که بدن رو به کبودی رفته و دچار خفگی سلولی می‌شود.

این قرص به دلیل داشتن ترکیب خطرناکی از فسفیدها در صورت مصرف خوراکی یا بوییدن، توسط انسان موجب ایجاد عوارض حاد گوناگون و در نهایت مرگ سریع و زجرآور می‌شود. به همین دلیل امروزه یکی از عوامل خودکشی خوردن این قرص است.

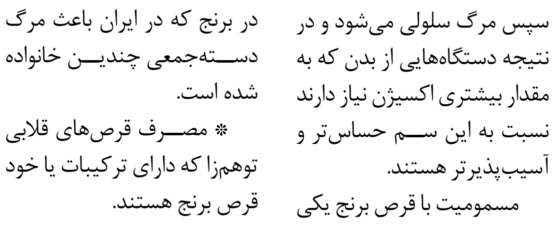
بر اساس گزارش‌ها به سه دلیل افراد ممکن است از این قرص مصرف کنند:

* مصرف اشتباه قرص موجود در برنج که در ایران باعث مرگ دسته‌جمعی چندین خانواده شده است.

* مصرف قرص‌های قلابی توهم‌زا که دارای ترکیبات یا خود قرص برنج هستند.

* برای خودکشی سریع، که کارشناسان معتقدند این مرگ بسیار زجرآور خواهد بود.

با توجه به پیشرفت‌های حاصله جایگزین‌های کم‌خطر و مناسبی برای دفع آفات برنج وجود دارد و می‌توان از برنج تراریخته استفاده کرد. از سال ۱۳۹۲ در ایران فروش این قرص در عطاری‌ها ممنوع شد و واردات قانونی آن متوقف گردید.



میکروب مفید بخورید تا مریض نشوید!

یکصد تریلیون میکروب و باکتری زنده خوب، بد و خنثی در روده زندگی می‌کنند که با کوچکترین تغییر در توازن آنها، سر و کله بیماری‌های خطرناک پیدا می‌شود.

اگر توازن باکتری‌های زنده خوب، بد و خنثی به هم بخورد و تعداد میکروب‌ها و باکتری‌های خوب کاهش یابد، می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان شود.

اکنون نیز در کشور هر سال نزدیک به ۹۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان جدید در سراسر کشور شناسایی می‌شوند.

اما چه می‌شود که باکتری‌های خوب در روده کم می‌شوند؟

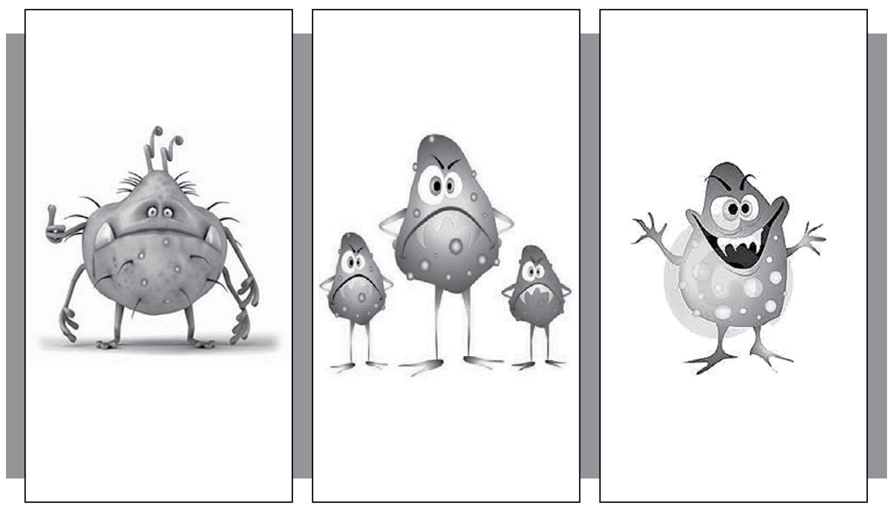
با صنعتی شدن محصولات غذایی و از بین بردن میکروب‌های آن، انسان‌ها از دریافت باکتری‌های مفید در غذاها کمتر بهره‌مند شدند چون همه میکروب‌ها و باکتری‌ها بد نیستند.

گاهی اوقات عواملی مانند استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها (که طبق آمار وزارت بهداشت، مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران بیشتر از میانگین جهانی است)، اشعه درمانی، مصرف آب کلردار، غذاهای حاوی ترکیبات دارویی، استرس‌های شدید، حساسیت‌های غذایی، مشروبات الکلی، آسیب‌های فیزیکی، شیمی درمانی و حساسیت‌های ژنتیکی موجب از بین رفتن میکروب‌های مفید روده می‌شوند که این امر نیز به نوبه خود، منجر به غالب شدن میکروب‌های مضر در روده می‌شود که بروز بیماری‌های مختلفی را به همراه دارد.

این میکروب‌ها را مزه کنید

الی مچنیکوف دانشمند روسی در دهه ۱۹۰۰ میلادی کشف کرد که امکان جایگزینی میکروب‌های مضر در بدن با میکروب‌های مفید وجود دارد.

او مشاهده کرد که روستائیان بلغاری که فرآورده‌های تخمیر شده شیر حاوی باکتری‌های مفید را مصرف می‌کردند از سلامت و عمر طولانی برخوردار بودند بنابراین پیشنهاد داد که محصولات حاوی باکتری مفید یا همان محصولات غذایی پروبیوتیک را مصرف کنیم.



پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک از واژه لاتین «پرو» به معنای «برای» و بیوتیک از کلمه یونانی بایوس به معنی «زندگی» مشتق شده است که مفهوم آن می‌شود: برای زندگی.

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، پروبیوتیک را این‌گونه تعریف کرده است:

میکروارگانیسم‌های زنده به میزان تجویز شده که به نفع سلامت مصرف‌کننده است.

به عبارت ساده‌تر پروبیوتیک‌ها، میکروب‌ها، مخمرها و باکتری‌های مفید و خوب هستند که به حفظ سلامتی انسان کمک می‌کنند و هم به‌طور طبیعی در بدن هستند و هم در شیر مادر و برخی محصولات غذایی مانند کفیر وجود دارند و هم می‌توان محصولات غذایی و مکمل‌ها را با این باکتری‌های مفید، غنی‌سازی کرد و حتی به عنوان داروی کمکی مصرف کرد.

پروبیوتیک‌ها چه کار می‌کنند؟

پروبیوتیک‌ها به جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله کلسیم، آهن، کروم و ویتامین‌های A، D، E و K کمک می‌کنند.

این میکروب‌های سلامت بخش به ویژه از سوی پزشکان برای بهبود بیماری‌های گوارشی تجویز می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی از دیگر مزایای پروبیوتیک‌ها است و محققان هنوز در تلاش برای کشف کردن دیگر مزایای این فرآورده‌ها هستند.

باید به این نکته توجه داشت که ۷۰ درصد عملکرد سیستم ایمنی بدن از روده مدیریت می‌شود.

پروبیوتیک‌ها همچنین در درمان سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری التهابی روده و اسهال‌های عفونی (ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها) موثر هستند.

گفته می‌شود پروبیوتیک‌ها در بهبود بیماری‌های پوستی مانند اگزما، عفونت‌های ادراری و پیشگیری از آلرژی و سرماخوردگی و بهداشت دهان و دندان و کنترل فشارخون، کمک‌کننده‌اند.

ایرانی‌ها پروبیوتیک را نمی‌شناسند

در کشورهای پیشرفته مانند آمریکا و بسیاری از کشورهای اروپایی، هنگامی که فردی وارد سوپرمارکت یا فروشگاه مواد غذایی می‌شود در وهله اول به دنبال مواد غذایی پروبیوتیک می‌گردد.

اما اغلب ایرانی‌ها هنگام خرید مواد غذایی کمتر به مندرجات نصب شده روی مواد غذایی توجه می‌کنند و از سوی دیگر اصلا با پروبیوتیک‌ها آشنا نیستند که بخواهند آن را بخرند و اگر هم محصول پروبیوتیک را خریداری کنند صرفا به دلیل شانس و اقبال و از روی تصادف، این محصول غذایی نصیبشان شده است. این درحالی است که براساس گزارش ارزیابی سلامت و تغذیه در مواد غذایی پروبیوتیکی سازمان جهانی بهداشت در کشورهای پیشرفته درج عبارت پروبیوتیک روی محصولات غذایی موجب افزایش ضریب اطمینان مصرف‌کننده می‌شود اما در ایران، پروبیوتیک‌ها در انزوا مانده‌اند.

انواع پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها باید دارای چند ویژگی خاص باشند به‌طور مثال دارای منشاء انسانی بوده و باید توانایی بهبود تعادل میکروبی روده را داشته باشند.

دو تا از شناخته‌شده‌ترین باکتری‌های پروبیوتیک شامل لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم است که یکی به در درمان اسهال و هضم قند موجود در شیر، کمک می‌کند و دیگری علائم سندرم روده تحریک‌پذیر را کاهش می‌دهد.

در مصرف پروبیوتیک‌ها به این موارد توجه کنید

پروبیوتیک‌ها را باید با هدف ارتقای سلامتی تولید و مصرف کرده و به اندازه میکروب و باکتری‌ها در آن توجه داشت.

توجه به تاریخ انقضا و خرید از مراکز معتبر در پروبیوتیک‌ها بسیار مهم است.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در این باره می‌گوید: تولیدکنندگان این محصولات باید حداقل قابلیت زیستی پروبیوتیک‌ها را با ذکر عبارت «حداقل تعداد سلول‌های زنده و فعال پروبیوتیک در هر میلی‌لیتر (یا در هر گرم) از فرآورده» مشخص کنند.

بهروز جنت ادامه می‌دهد: این حد شمارش باید تا پایان اتمام تاریخ انقضای مصرف حفظ شود؛ همچنین تولیدکننده می‌تواند مقدار مصرف توصیه شده فرآورده شیری پروبیوتیک برای برخورداری از خواص سلامت بخش ادعا شده به صورت گرم یا میلی لیتر در روز یا هفته را ذکر کند.

چرا تولید محصولات پروبیوتیکی در ایران کم است؟

ایران از نظر علمی در حوزه پروبیوتیک‌ها در رتبه نخست منطقه قرار دارد و پیشگام تولید صنعت این فرآورده‌ها در منطقه است اما به گفته مسئولان وزارت بهداشت، تعداد مجوزهای صادر شده برای تولید محصولات غذایی پروبیوتیک کافی نیست.

مدیرکل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو در تشریح دلایل کم بودن میزان تولید محصولات پروبیوتیک به خبرنگار سلامت ایرنا می‌گوید: بسیاری از تولیدکنندگان تمایل ندارند که مجوز تولید محصولات غذایی پروبیوتیک را دریافت کنند زیرا دریافت این مجوز چندان تاثیری در افزایش مصرف محصول آنان – به دلیل ناآگاهی مردم از فواید پروبیوتیک‌ها– ندارد.

دکتر حسین رستگار می‌افزاید: از سوی دیگر تولید محصولات غذایی پروبیوتیک، هزینه نهایی محصول را بالا می‌برد و می‌تواند در کاهش میزان فروش تاثیر داشته باشد بنابراین باید فکری به حال این هزینه‌ها کرد.

وی خاطرنشان کرد: هنگامی که هزینه‌ها بالا می‌رود باید یارانه یا سوبسیدی به آن محصول تعلق بگیرد که مردم بتوانند با قیمت مناسب آنها را تهیه کنند.

پروماس بخورید

مدیرکل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو می‌گوید: چون مردم با پروبیوتیک‌ها زیاد آشنایی ندارند، مصرف آن زیاد نیست.

رستگار می‌افزاید: مردم هنگامی که فرآورده لبنی می‌خرند باید بدانند که به‌طورمثال پروماس – یا همان ماست پروبیوتیکی – مفیدتر از ماست معمولی است.

وی خاطرنشان می‌کند: پروبیوتیک، یک ماده ارتقادهنده سلامت است که به فرآورده‌های غذایی افزوده می‌شود؛ رسانه‌ها باید در این زمینه کارهای بیشتری انجام دهند.

رستگار می‌گوید: به نظر می‌رسد که اگر بتوانیم خواص مصرف مواد پروبیوتیک را برای مردم تبیین کنیم در استفاده و ارتقای سلامت بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

لزوم قراردادن پروبیوتیک‌ها در سبد غذایی

به دلیل افزایش روزافزون انواع مواد غذایی که در فرآیندهای صنعتی عاری از باکتری‌های مفید می‌شوند و همچنین با توجه به فواید بی‌شمار پروبیوتیک‌ها برای سلامتی انسان، لازم است که مصرف فرآورده‌های پروبیوتیک در فهرست اقلام سبد غذایی مردم قرار گیرد.

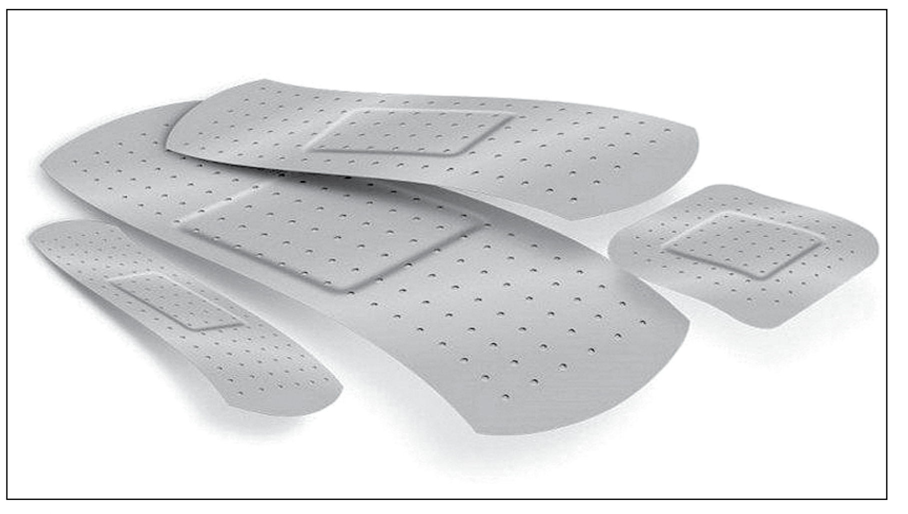
تبلیغات وسیع درباره فواید پروبیوتیک‌ها از سوی رسانه و دست‌اندرکاران صنایع غذایی و نیز جامعه علمی و دانشگاهی می‌تواند در افزایش مصرف این محصولات غذایی و نیز ارتقای سطح سلامت مردم تاثیر بسزایی داشته باشد.

تولید پانسمان‌های ترمیم زخم از سخت‌پوستان دریایی

نتیجه ۲۵ سال تحقیق پژوهشگر ایرانی منجر به تولید چندین نمونه پانسمان بیولوژیک ترمیم زخم (زخم‌بند) و بندآورنده‌های خونریزی با استفاده از پوسته سخت‌پوستان دریایی شد که بدون به‌کارگیری هیچ‌گونه ماده دارویی شیمیایی، سرعت ترمیم زخم را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دکتر سهیلا سلحشور کردستانی، عضو هیئت علمی دانشکده مهندسی پزشکی دانشگاه صنعتی امیرکبیر درباره طرح تحقیقاتی خود گفت: از ۲۵ سال قبل و زمانی که دانشجوی دکتری بودم، کار تحقیقاتی در زمینه پانسمان‌های بیولوژیک ترمیم زخم را آغاز کردم و در دوره فوق تخصص و پس از آن نیز ادامه دادم که توانستیم از پوسته سخت‌پوستان دریایی، یکسری بیومتریال‌هایی استخراج کنیم و خاصیت ترمیم زخم را در آنها یافتیم.

عضو هیئت علمی دانشکده مهندسی پزشکی دانشگاه صنعتی امیرکبیر افزود: با اجرای این طرح تحقیقاتی، پنج ثبت اختراع به نام خودم از اروپا گرفته‌ام و سپس کاربردهای مختلف برای ترمیم انواع زخم‌ها را از جمله زخم بستر، زخم دیابتیک، زخم‌های عروقی و زخم‌ها در کسانی که بیماری‌های ژنتیک مانند EB دارند، تعریف کردیم.



به گفته وی، پانسمان‌های بیولوژیک ترمیم زخم، برای بهبود سوختگی‌ها نیز کاربردهای وسیعی دارد و به طور کلی، سرعت ترمیم انواع زخم را ۷۵ درصد افزایش می‌دهد.

سلحشور کردستانی تاکید کرد: این پانسمان‌ها ضد میکروبی هستند و علاوه بر تاثیر زیاد در سرعت ترمیم زخم، در کاهش استفاده از آنتی‌بیوتیک برای بیمارانی که زخم و عفونت پیدا می‌کنند، موثرند.

وی ادامه داد: این زخم بندها از مواد طبیعی تولید شده‌اند، به دلیل اینکه منشا دریایی دارند و به عنوان دارو محسوب نمی‌شوند و به لحاظ سیستمیک، هیچ تاثیری در بدن ندارند، بنابراین تاثیرات جانبی مصرف دارو را هم نخواهند داشت.

سلحشور کردستانی که بنیانگذار یک شرکت دانش‌بنیان در حوزه مهندسی پزشکی است، به اخذ مجوزهای وزارت بهداشت و همچنین استانداردهای بین‌المللی از جمله مجوز کیفیت اروپا (CE) و ایزو ۱۳۴۸۵ که یک ایزوی اختصاصی برای محصولات پزشکی است، برای این پانسمان‌ها اشاره کرد و گفت: این محصولات خوشبختانه هم اکنون روانه بازار مصرف کشور شده است.

وی یادآور شد: درحال حاضر پنج نمونه از این پانسمان‌های بیولوژیک برای زخم‌هایی که حفره دارند، زخم‌های همراه با عفونت، زخم‌هایی که ترشحات زیادی دارند و زخم‌های دیابتیک تولید کرده‌ایم.

این پژوهشگر ایرانی درباره وجود نمونه‌های خارجی پانسمان‌های ترمیم زخم نیز توضیح داد: نمونه‌های مشابه این پانسمان‌ها قبلا تولید شده بود، با این تفاوت که آنها از مواد مصنوعی با ریشه‌های پلیمری و نفتی ساخته شده‌اند، ولی در پانسمان‌های تولیدی ما از مواد جدید و کاملا بیولوژیک و بدون ضرر استفاده شده که خاصیت ضدمیکروبی دارند و همین ویژگی، محصولات ما را منحصر بفرد کرده است.

به گفته وی، ساخت انواع مختلف پانسمان‌های بیولوژیک در دستورکار این شرکت دانش‌بنیان قرار دارد و به عنوان مثال برخی از آنها برای ترمیم زخم‌های ناشی از جراحات سنگین، زخم بستر افراد دارای ضایعات نخاعی یا سالمندان بیمار که مدت ها در صندلی چرخدار یا تختخواب، بدون حرکت می‌مانند، اختصاصی‌سازی خواهد شد.

تولید بندآورنده‌های خونریزی

سلحشور کردستانی با بیان اینکه دوره پس از عمل جراحی و هنگام عمل جراحی (چه به صورت تهاجمی یا کم تهاجمی)، معمولا با خونریزی همراه است، افزود: همین موضوع برای افرادی که دارای خون نادر هستند، مشکلاتی در تهیه خون برای تزریق ایجاد می‌کند و در بیمارانی که مشکل انعقاد خون دارند نیز ممکن است خونریزی ادامه پیدا کند.

وی خاطرنشان کرد: یکی از عوامل مهم در مرگ و میرهای ناشی از تصادفات جاده‌ای ادامه خونریزی مجروحان است و بر اساس آمار موجود، حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد مرگ و میر در حوادث مختلف به علت ادامه خونریزی مصدومان روی می‌دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر افزود: در ادامه تحقیقات خود، نوعی بندآورنده‌های طبیعی خونریزی را تولید کرده‌ایم که بدون استفاده از هرگونه داروی شیمیایی، موجب بندآوردن خونریزی مصدومان و مجروحان حوادث مختلف می‌شود.

وی تصریح کرد: این بندآورنده‌های خونریزی در اشکال ساده و درعین حال، متنوع طراحی و تولید شده‌اند و به دلیل استفاده از مواد طبیعی در آنها، هیچ‌گونه آلرژی و حساسیتی ایجاد نمی‌کنند و می‌توانند در حوادث و سوانح مختلف به آسیب‌دیدگان کمک کنند.

محقق طرح تصریح کرد: تهیه زخم‌بندها و بندآورنده‌های خونریزی بدون نسخه پزشک امکان‌پذیر است و استفاده از آنها به آموزش و تخصص ویژه‌ای نیاز ندارد، بنابراین همگان به راحتی می‌توانند از آنها استفاده کنند.

سبزی‌ها را بیش از ۳ ماه در فریزر نگه ندارید

انجام فرآیند بر روی سبزی‌های به ویژه سرخ کردن، باعث می‌شود که نتوان آن را زمان زیادی نگهداری کرد، همچنین به دلیل اضافه کردن روغن و حرارت دیدن احتمال تشکیل مواد مضر در سبزیجات زیاد است.

چند روش برای نگهداری سبزی ها وجود دارد که از جمله آن می‌توان به کنسرو کردن، خشک کردن، فریز کردن و ترشی انداختن اشاره کرد.

به گفته کارشناسان برای نگهداری سبزی ها به روش فریز کردن باید سبزی ها در دمای منفی ۱۸ درجه قرار داده شوند.

اغلب مردم برای فریز کردن سبزی ها از کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنند، در حالی که این کیسه‌ها برای منجمد کردن مناسب نیستند و بهتر است از ظروف کاغذی مشروط بر اینکه در آن آلومینیوم به کار نرفته باشد یا ظروف شیشه‌ای استفاده شود البته در صورت انجماد زیاد احتمال شکستن ظروف شیشه‌ای وجود دارد.

کاظم قوشچی کارشناس ارشد بهداشت موادغذایی در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه در منجمد کردن سبزی ها احتمال انتقال فنیل فتالات از ظروف پلاستیکی به سبزی وجود دارد، تصریح کرد: نگهداری سبزیجات به مدت سه ماه در فریزر و در دمای کمتر از ۱۸ درجه زیر صفر احتمال انتقال این مواد به سبزیجات را افزایش می‌دهد.

وی درباره شیوه مناسب فریز کردن سبزی ها گفت: بهتر است به جای مصرف سبزی های گلخانه‌ای از سبزی های معطر استفاده کنیم؛ همچنین نباید سبزی های را خیلی خرد کرد سپس سبزی آماده را سه دقیقه در آب جوش بیندازید تا با این روش که آنزیم‌بری نامیده می‌شود رنگ سبزی به این ترتیب رنگ و برخی ویتامین‌های سبزی حفظ شود.

به گفته وی وقتی سبزی خرد شده در مجاورت هوا قرار می‌گیرد آنزیم‌هایی در آن فعال می‌شود سپس سرخ کردن باعث می‌شود که ارزش غذایی آن از دست برود و نیاز سلولی ما را بر طرف نکند.

فریز گوجه فرنگی و سیب‌زمینی ممنوع!

پیاز، سیر، سبزیجات برگدار، نخودفرنگی، بادمجان، باقلا، سبزی قرمه، اسفناج جزو سبزیجاتی هستند که امکان منجمد کردن آن‌ها وجود دارد اما نباید به هیچ وجه سیب‌زمینی و گوجه فرنگی را فریز کرد.

قارچ نیز یک ماده پروتئینی و دارای آب زیاد است، پس باید زمان نگهداری آن کوتاه باشد اما وقتی بر روی سبزیجات فرآیندی انجام شود به ویژه درباره سرخ کردن سبزیجات، نمی‌توان آن را زمان زیادی نگهداشت به این دلیل که روغن به آن اضافه می‌شود سپس حرارت می‌بیند پس احتمال تشکیل مواد مضر در آن زیاد است.

این کارشناس ارشد بهداشت مواد غذایی درباره شیوه نگهداری مرکبات خاطرنشان کرد: هر فرد باید روزانه ۶۰ میلی‌گرم ویتامین C دریافت کند با توجه به سرماخوردگی زیاد در فصل سرما مصرف این ویتامین به دلیل آنتی‌اکسیدان بالای آن باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

مصرف ویتامین C جلوی تولید رادیکال آزاد را در بدن می‌گیرد و از ایجاد سرطان جلوگیری می‌کند، اما فرآوری مواد غذایی دارای ویتامین C از جمله مرکبات ۵۰ تا ۶۰ درصد ویتامین آن را از بین می‌برد.

مشکلات ارتوپدی تلفن همراه را بشناسید

یک متخصص ارتوپدی گفت: استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه ممکن است به تدریج روی عصب «اولنار» فشار آورد.

دکتر فرشید باقری در گفت‌وگو با ایسنا گفت: استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه، زمانی که آرنج فرد خیلی خم باشد و مدت طولانی باز و بسته نشود یا به مدت طولانی با تلفن صحبت کند، ممکن است به تدریج روی عصب «اولنار» فشار آورد.

وی با بیان اینکه از هر سیستمی باید به اندازه استفاده شود، افزود: اگر ممکن است در مکالمه با گوشی از هندزفری استفاده شود، مدت زمان مکالمه کوتاه باشد، از سیستم‌هایی مانند تلفن همراه، برای ارتباطات در حد کاری و محدود استفاده شود، در استفاده از دستگاه‌هایی مانند رایانه و... نیز باید صندلی و ارتفاع تکیه‌گاه به خصوص تکیه‌گاه‌های مربوط به ساعد و دست طوری تنظیم شود که با تکیه‌گاه ساعد با کیبورد کار شود؛یعنی دست روی هوا آزاد نباشد و مستقیما با انگشت‌های دست کار نشود.

دانشیار ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: قطعا انجام کارهایی مانند استفاده از کامپیوتر، بیش از نیم ساعت و در یک وضعیت ثابت از نظر ارتوپدی صحیح نیست و ممکن است مشکل وضعیتی ایجاد کند. همچنین تایپ به مدت طولانی نیز می‌تواند ایجاد التهاب‌های تاندونی کند.

باقری افزود: وقتی لپ‌تاپ روی پای فرد باشد، ثباتی وجود ندارد و ممکن است سیستم چشمی جابه‌جا شود. همچنین فرد از نظر مسائل تطابقی دچار مشکل شود. برای نگهداری لپ‌تاپ روی پای فرد ناچار است شانه و تنه را روی لپ‌تاپ خم کند و مقداری وضعیت خمیده به خودش بگیرد که در صورت ادامه این وضعیت به مدت طولانی، در مرحله اول ممکن است مشکلات درازمدت مانند حالت قوز به صورت غیرساختاری ایجاد شود.

این متخصص ارتوپدی عنوان کرد: در کودکان این تغییر رشدی بیشتر است و زودتر با ثبات می‌شود. بنابراین وقتی لپ‌تاپ را روی پا می‌گذاریم نیاز به خم شدن دارد و این امر موجب خستگی بیشتر و تغییرات وضعیتی می‌شود. از طرفی گرمای لپ‌تاپ که روی پا است وقتی از حدی بیشتر شود، ممکن است موجب سوختگی پوست پا شود.

وی ادامه داد: استفاده از لپ‌تاپ به صورت عادی از نظر کاری برای کارهای سریع و اورژانسی وقتی که روی پا باشد، اشکالی ندارد، اما زمانی که قرار است یکی دو ساعت کار کنیم، نمی‌توان آن را روی پا قرار داد؛ چرا که کارکرد آن از نظر جسمی، تطابق چشمی، دید و کاهش مهارت‌ها نیز ایجاد اشکال می‌کند، به‌طور کلی و از نظر دیدگاه چشمی میزان پردازش نور صفحه‌های مانیتوری هم باید استاندارد باشد.

یک تهدید جدی برای وال‌ها و دلفین‌ها

با تداوم اثرات منفی مواد شیمیایی سمی در آب‌های قاره اروپا، نگرانی کارشناسان در مورد نسل آینده وال‌ها و دلفین‌ها افزایش یافته است.

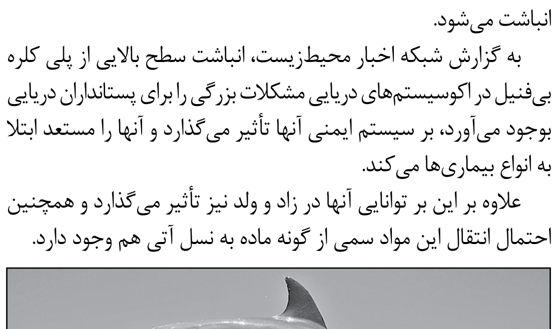
با وجود ممنوعیت ورود مواد شیمیایی سمی به آب‌های نواحی اروپایی، این روند همچنان ادامه دارد و اکنون سطح بالایی از این مواد، نسل آینده وال‌ها و دلفین‌ها را با تهدید جدی مواجه می‌کند.

طبق بررسی‌های کارشناسان حیات وحش در انگلیس، وال‌ها و دلفین‌های بومی آب‌های اروپا بیشترین سطح آلودگی به ماده شیمیایی «پلی کلره بی‌فنیل» (PCB) را در مقایسه با گونه‌های مشابه خود در نقاط دیگر جهان دارند.

از دهه ۱۹۸۰ استفاده از این ترکیب در سراسر جهان ممنوع شد اما نتایج آخرین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ترکیب پلی‌کلره بی‌فنیل همچنان ادامه دارد و وارد چرخه غذایی شده و در بدن گونه‌های دریایی انباشت می‌شود.

به گزارش شبکه اخبار محیط‌زیست، انباشت سطح بالایی از پلی کلره بی‌فنیل در اکوسیستم‌های دریایی مشکلات بزرگی را برای پستانداران دریایی بوجود می‌آورد، بر سیستم ایمنی آنها تأثیر می‌گذارد و آنها را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌کند.

علاوه بر این بر توانایی آنها در زاد و ولد نیز تأثیر می‌گذارد و همچنین احتمال انتقال این مواد سمی از گونه ماده به نسل آتی هم وجود دارد.



برای خوش فرم شدن عضلات گوجه‌فرنگی بخورید

پروتئین‌های موجود در گوجه‌فرنگی به بدن کمک می‌کند تا از تحلیل ماهیچه‌ها جلوگیری کند و باعث بازسازی و خوش‌فرم شدن برخی عضلات شود.

با افزایش سن تغییرات بسیاری در ظاهر و اندام افراد ظاهر می‌شود که در بیشتر موارد ناخوشایند است. تحلیل و ضعف عضلات و افتادگی ماهیچه‌ها می‌تواند بسیار غم‌انگیز باشد و اعتماد به نفس افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

بسیاری از افراد بر این باورند که چنین اتفاق‌هایی در بدن با افزایش سن غیرقابل انکار و امتناع است و خواه و ناخواه اتفاق می‌افتد. در صورتی که با آگاهی از خواص برخی ویتامین‌ها و پروتئین‌ها می‌توان هوشمندانه این مشکل را مهار کرد.

محافظت از بدن و زیبایی آن می‌تواند کیفیت زندگی و حس رضایت را افزایش دهد. محققان سال‌های سال بر این مورد تحقیق کردند تا بتوانند راهی برای پیشگیری یا مهار تضعیف و تحلیل ماهیچه‌ها پیدا کنند. تحقیقات و مطالعات اخیر پروتئین‌هایی در گوجه‌فرنگی یافته است که می تواند دوای این درد باشد.

وجود دو ماده اسید اورسولیک و توماتیدین در گوجه‌فرنگی می‌تواند به استحکام، قدرت و حفظ ماهیچه‌ها بسیار کمک کند. این دو ماده نیاز ماهیچه‌ها را تامین می‌کنند و عواملی همچون کمبود مواد و بی‌تحرکی آنها را که منجر به تحلیل و تضعیف آنها می‌شود برطرف می‌کنند. این دو ماده موجب تحریک رشد و قدرت سلول‌های ماهیچه‌ها می‌شود.

علاوه بر این، اسید اورسولیک و توماتیدین از تحلیل رفتن عضلات بر اثر بیماری، جراحت یا افزایش سن جلوگیری می‌کند. تحلیل و تضعیف عضلات موجب کاهش قدرت بدنی افراد می‌شود، آنها بیشتر خسته می‌شوند، بیشتر زمین می‌خورند و شکستگی در بدن آنها ایجاد می‌شود.