

# سلامت

## نابناک

نابناک

## همه چیز در مورد زیکا

ایرنا- این ویروس در سال ۱۹۵۲ در اوگاندا و تانزانیای برای اولین بار در انسان مشاهده شد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، شیوع اصلی بیماری در آفریقا بود ولی پس از آن به طور پراکنده در آسیا دیده شد، تا اینکه در سال ۲۰۰۷ در جزیره‌ای به نام یاپ Yاپ در میکرونزی واقع در اقیانوس آرام غربی شیوع گسترده‌ای یافت و نزدیک به ۷۵ درصد ساکنین این منطقه را آلوده کرد.

در حال حاضر، برزیل میزبان اصلی این ویروس است و سازمان جهانی بهداشت به تازگی در مورد شیوع این ویروس هشدار داده است و پیش بینی می کند که در سال جاری میلادی، سه تا چهار میلیون نفر در سراسر آمریکا به زیکا مبتلا خواهند شد. در سال ۲۰۱۴ میلادی، شیلی اولین مورد انتقال ویروس در جزیره ایستراتا تایید کرد و در ماه مه سال ۲۰۱۵، اولین مورد انتقال در ناحیه شمال شرق برزیل تایید شد. بنا به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا، انتقال ویروس از طریق مکانیسم دیگری به جز انتقال فرآورده های خونی، تماس جنسی و نیش پشه آلوده، تقریبا غیر ممکن است.

### حقایق کلیدی در مورد زیکا

-زیکا از طریق یک پشه به نام Aedes که عامل انتقال تب دانگ و تب زرد نیز به شمار می آید، منتقل می شود. -تب خفیف، خارش پوست و ورم منحنمه، اولین علائم بیماری هستند که معمولا دو تا هفت روز طول می کشند. درحال حاضر هیچ درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد و بهترین شکل پیشگیری، محافظت در برابر نیش حشره است.

### علائم و نشانه های بیماری

تب، سردرد، قرمزی چشم ها، خارش و درد مفاصل و عضلات، مهمترین نشانه های ویروس زیکا به شمار می آیند و معمولا این نشانه ها از هر چهار بیمار، در یک تن ظاهر می شود. بسیاری از افرادی که به این ویروس آلوده هستند، به دلیل عدم مشاهده علائم اولیه، از بروز عفونت آگاهی ندارند. شرایط بیماری در زنان باردار بسیار خطرناک است و سبب می شود ویروس از طریق جفت به جنین منتقل شده و سبب میکروسفالی در جنین شود.

### روش تشخیص

بیماری از طریق واکنش زنجیره ای پلیمراز و جداسازی ویروس از خون تشخیص داده می شود. تشخیص این بیماری معمولا به دلیل شباهت به تب دانگ و تب زرد دشوار است.

### روش های پیشگیری

استفاده از پشه بند، حشره کش ها و پوشاندن بدن، بستن در و پنجره و توجه به نظافت منزل، به ویژه دور کردن زباله از خانه، مهمترین روش های پیشگیری از ویروس هستند. معمولا این حشره در آب ساکن موجود در سطل، گلدان، ظروف و پارچ تخم ریزی می کند. در حال حاضر هیچ درمان و واکسنی برای این عارضه وجود ندارد و بهترین روش، پیشگیری از تماس با پشه ناقل بیماری است.

### عوارض پُر خوابی و کم خوابی بر پوست



تسنیم- ناصر رضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: کم‌خوابی موجب تیرگی رنگ پوست و اطراف چشم‌ها می‌شود و پُر‌خوابی موجب تورم صورت، پلک‌ها و بذرنگی پوست می‌شود. برای داشتن پوست روشن، شفاف و

شاداب، داشتن خواب شبانه کافی بسیار کمک کننده است. مصرف زیاد بادنجان، باعث درد و سنگینی پهلو، تیره و بذرنگ شدن پوست، غلظت خون، بواسیر و اوریس، آندوه و افسردگی، و تولید سودا در بدن می‌شود. وی افزود: برای اصلاح عوارض بادنجان باید

شفاآنانلین- به گفته محققان پوست لیمو حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و پلی فنول است که به کنترل سطح گلوکز خون کمک می کند. همه ما می دانیم که نوشیدن آب گرم و آب‌لیمو در اوایل صبح نه تنها به کاهش وزن کمک می کند

بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شود. اما شاید همه ما از فواید پوست لیمو آگاه نباشیم. پوست لیمو مملو از خواص آنتی اکسیدانی است که می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. پوست لیمو حاوی پلی فنول هایی است که باعث بهبود مقاومت به

### خواص مصرف پوست لیمو در کنترل دیابت



انسولین می شوند. در این شرایط، مانع از تجمع چربی در منطقه دور شکمی می شود. همچنین وجود ترکیباتی نظیر نارینگین و هسپریدین به کنترل دیابت کمک می کند و موجب کاهش تجزیه گلوکز در کبد شده و متابولیسم گلوکز (تولید مولکول های گلوکز جدید در کبد) را متوقف می کند. با وجود فواید متعدد پوست لیمو شما می توانید از خلال پوست لیمو به شکل های گوناگون از جمله در سالاد استفاده کنید.

# سیب زمینی؛ آب‌پز، تنوری یا سرخ‌شده؟

داده و با کمی سبزی و چاشنی‌های معطر و پنبه ورقه‌ای پیتزا در داخل فویل قرار داده و سپس با حرارت فر می‌پزند. مزیت اصلی این روش ارزش غذایی بیشتر و حذف روغن و پخت سیب‌زمینی با پوست است و کاری آن از سیب‌زمینی سرخ‌شده، آب‌پز و پوره کمتر است. البته باید بدانید پنبه پیتزای اضافه شده منبع چربی است و حداقل کالری زمانی با خوردن سیب‌زمینی وارد بدن می‌شود که آن را کبابی یا تنوری کرده و هیچ ماده غذایی دیگری به آن اضافه نشود و بهتر آن که برای جذب کمتر نشاسته سیب‌زمینی، چه آب‌پز و چه سرخ‌شده آن را با سالاد یا انواع سبزیجات میل کنید.

### مقایسه سیب‌زمینی تنوری با آب‌پز و پوره

سیب‌زمینی تنوری در مقایسه با سیب‌زمینی آب‌پز و پوره به مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد و دیرتر فرد را گرسنه می‌کند. علت آن است که با تنوری یا کبابی شدن سیب‌زمینی ذرات نشاسته رطوبت خود را از دست داده و امکان دسترسی آنزیم‌های گوارشی به هضم و جذب نشاسته کمتر و سخت‌تر می‌شود و هر چه غذا دیرتر به روده منتقل شود، گلوکز موجود در آن دیرتر جذب شده و باعث افزایش ناگهانی قند خون و گرسنگی زود هنگام نمی‌شود. اما اگر ورزشکار هستید و می‌خواهید پس از تمرین کربوهیدرات‌ها سریع‌تر هضم و جذب شود و نیاز به افزایش سریع قند خون دارید سیب‌زمینی را به شکل پوره البته بدون کره و چربی میل کنید.

### سیب‌زمینی را با پوست بخورید

اما چرا می‌گوییم پوست سیب‌زمینی آب‌پز یا تنوری خاصیت دارد؟ بخش اعظم پروتئین، ویتامین C، پتاسیم، منیزیم، آهن، مس و فیبر سیب‌زمینی در پوست و بخش نزدیک به پوست ذخیره شده است. به همین سبب بهتر است سیب‌زمینی آب‌پز و تنوری به همراه پوست پخته و مصرف شود. البته به دلیل آن که پوست سیب‌زمینی پتاسیم بالایی دارد افرادی که مبتلا به نارسایی کلیوی هستند خوب است از مصرف پوست آن بپرهیزند. پوست یک سیب‌زمینی فیبر زیادی دارد و موجب تنظیم گوارش و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و دیابت می‌شود و به سبب ماندگاری بیشتر در معده به مدت طولانی‌تری، ما را اسیر نگاهداشته و از ریزه‌خواری بعد از صرف وعده اصلی غذا جلوگیری می‌کند. اما این نکته را به یاد داشته باشید پوست سوخته سیب‌زمینی کبابی به دلیل مجاورت نزدیک با زغال و آتش حاوی گازهای سمی بوده و حتما باید پوست‌گیری شود.

### سیب‌زمینی سبز شده را دور بیندازید

به یاد داشته باشید جوانه یا قسمت‌های سبز سیب‌زمینی حاوی سم است. در واقع سیب‌زمینی جوانه‌زده بر خلاف جوانه غلات و حبوبات نه تنها ارزش تغذیه‌ای ندارد بلکه در جوانه‌اش مواد شیمیایی و سمی زیانباری تولید می‌شود که تهدیدکننده سلامت بوده و مصرف آن سبب افزایش فشار خون، تنگی نفس، سردرد و اسهال می‌شود. بنابراین لزوما قسمت جوانه‌زده را جدا کرده و سیب‌زمینی‌های سبز حتی اگر قسمت کوچکی از آن سبز شده‌را، دور بیندازید، زیرا این سم در بافت سالم سیب‌زمینی هم نفوذ کرده، اما هنوز قابل رویت نیست.

پنج‌ره

## درمان خروپف با این ورزش

تیبیان- ورزش گلو به روش‌های زیر می‌تواند به رفع خروپف کمک کند. تمرین حروف: برای چند دقیقه در طول روز حروف صادار را بلند و کشیده تلفظ کنید. تمرین زبان: زبان را پشت دندان‌های بالا قرار داده و چند بار به سمت عقب روی سقف دهان بکشید. سپس سه ثانیه استراحت کنید و بعد دوباره این حرکت را انجام دهید حداقل ۱۰ بار تکرار کنید. دهانتان را ببندید: دهانتان را ببندید و برای ۳۰ ثانیه لب‌هایتان را به همدیگر فشار دهید. سپس سه ثانیه استراحت و دوباره این حرکت را تکرار کنید حداقل ۱۰ بار انجام دهید. دهانتان را باز کنید: با دهان باز، فک پایین خود را ۳۰ ثانیه به جپ برده؛ سپس این کار را برای سمت راست نیز تکرار کنید حداقل ۱۰ بار انجام دهید. انقباض دهان: با دهان باز، ماهیچه‌های انتهایی گلو را برای ۳۰ ثانیه منقبض کنید سپس حداقل پنج ثانیه استراحت کنیدو دوباره این حرکت را تکرار کنید حداقل ۱۰ بار انجام دهید.



پنج‌ره

## تنوع در صبحانه کودکان را جدی بگیرید

باشگاه خبرنگاران- محمد حسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی گفت: با توجه به اینکه کودکان در سن رشد هستند، از این لحاظ وعده صبحانه از اهمیت زیادی برخوردار است و همچنین از آنجایی که معمولا کودکان برای این وعده غذایی مهم میلی از خودشان نشان نمی دهند، والدین باید با انجام راهکارهایی این مشکل را رفع کنند.

وی افزود: وجود تنوع در این وعده غذایی یکی از راهکارهای مهم و موثر برای افزایش میل و اشتهای کودکان است که با توجه به اینکه کودکان در حال رشد تقریبا به تمام مواد مغذی نیازمند هستند، باید سعی شود برنامه غذایی در این وعده به گونه‌ای باشد که متشکل از مواد مغذی باشد، ضمن اینکه بهتر است از شیرینیها مثل: شکر، شکرها و ... به دلیل مضراتی که دارند، کمتر استفاده شود. اما برای تنوع در صبحانه هر از گاهی تنقلاتی مانند شیرین گندمک، شیرهای طعم دار و ... نیز مصرف شود.

