

تاکتیک های جنگ با آلودگی هوا!

امسال به جای باران پاییزی، طی هفته‌ و روز های پیوسته با آلودگی هوا درگیر بودیم. چطور در این روز های آلوده، شش‌ دانگ حواس‌ مان به سلامت‌ مان باشد؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

در حالی‌ به‌ نیمه‌ پاییز نزدیک می‌ شویم که بیشتر از باران پاییزی، آلودگی هوا نصیب‌ مان شد. آلودگی هوای پیوسته، به‌ غیر از در دسر هایش برای شهر، سیستم تنفسی و دیگر اعضای بدن را هم به‌ در دسر می‌ اندازد. در این بین، نقش‌ ما در حفاظت از بدن و سلامت آن پر رنگ می‌ شود. از آن‌ جا که انگار قرار نیست آلودگی هوا به‌ زودی دست از سر شهر و مردمش بردارد، بهتر است یک‌ راهنمایی کلی برای مراقبت از خود و اطرافیان‌ مان در هوای آلوده داشته باشیم. اماراه محافظت در هوای آلوده چیست؟

• راه‌ های محافظت از خود در هوای آلوده در خانه ماندن | اگر شاغل نیستید یا اجباری وجود ندارد که در روز آلوده بیرون بروید، سعی کنید در خانه بمانید. ماندن در بیرون از خانه می‌ تواند خطر بیماری‌ های ریوی، حملات قلبی، آسم و دیگر بیماری‌ ها را افزایش دهد.

ماسک زدن | اگر اجباری برای بیرون رفتن داشتید، حتما خودتان و اعضای خانواده از ماسک استفاده کنید. می‌ توانید به کودک‌ کتان توضیح دهید که استفاده از ماسک چطور می‌ تواند در حفظ سلامت وی تاثیر بگذارد.

توجه به کیفیت هوای داخلی | در خانه یا شرکت محل کار تان کیفیت هوای داخلی را با استفاده از دستگاه‌ های تصفیه و بستن در و پنجره‌ ها بالا ببرید. در خودرو از حالت گردش هوای درون ماشین استفاده کنید. پرهیز از سیگار | از سیگار کشیدن یا رفتن به مکان‌ هایی که مردم در آن‌ ها سیگار می‌ کشند یا آتش روشن می‌ کنند، پرهیزید. آلودگی هوا با طبقه حساس چه می‌ کند؟ نوزادان و کودکان (۴۰ تا ۴۰ سال) | تماس با آلودگی هوا در این سنین می‌ تواند مشکلاتی مانند عفونت‌ های تنفسی، آلرژی‌ ها و حتی آسم را در پی داشته باشد. از آن‌ جایی که ریه‌ های آن‌ ها هنوز به‌ طور کامل رشد نکرده،

آلاینده‌ ها به راحتی می‌ توانند وارد بدن‌ شان شوند و به سلامت عمومی آن‌ ها آسیب بزنند. کودکان و نوجوانان (۵ تا ۱۹ سال) | قرار گرفتن طولانی‌ مدت در معرض آلودگی هوا می‌ تواند عملکرد ریه‌ ها و رشد آن‌ ها را مختل کند. همچنین، آلودگی هوا ممکن است زمینه‌ ساز بیماری‌ های مزمنی چون برونشیت و آسم در سال‌ های آینده زندگی‌ شان شود. به همین دلیل توصیه می‌ شود که کودکان و نوجوانان در روز هایی که سطح آلودگی هوا بالاست، فعالیت‌ های بیرون از خانه را محدود کنند.

بزرگسالان جوان (۲۰ تا ۳۹ سال) | این گروه سنی ممکن است با مشکلاتی در سیستم تنفسی و قلبی مواجه شوند. این مشکلات به‌ مرور زمان بروز می‌ کنند و اثرات آن‌ ها به سادگی قابل مشاهده نیست، ولی تاثیرات بلند مدت آن همچنان قابل توجه است.

بزرگسالان میان سال (۴۰ تا ۶۴ سال) | با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف‌ تر و دستگاه تنفسی حساس‌ تر می‌ شود. افراد میان سال بیشتر در معرض مشکلات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند و ممکن است دچار بیماری‌ های تنفسی و حتی قلبی شوند. در این سنین، محافظت از خود در برابر آلودگی هوا اهمیت زیادی

پیدا می‌ کند تا به حفظ سلامت در سنین بالاتر کمک کند.

سال‌ مردان (۶۵ سال به بالا) | قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌ تواند باعث تشدید بیماری‌ های قلبی، تنفسی و حتی افزایش مرگ و میر در این گروه سنی شود. به سالمندان توصیه می‌ شود که در روز های آلوده از خانه خارج نشوند و در فضاهای تمیز و با هوای مناسب بمانند.

• اثر هوایی که تنفس می‌ کنیم روی مغز! شاید برایتان عجیب باشد اما هوایی که تنفس می‌ کنیم می‌ تواند روی مغز و روان هم تاثیر بگذارد. متخصصان می‌ گویند آلودگی هوا می‌ تواند پر خاشگری را در افراد افزایش دهد. بعضی مطالعات در آمریکا نشان داده است که آلودگی هوا می‌ تواند در وقوع جرم هم تاثیر گذار باشد و آن را بین ۲ تا ۶ درصد بالا ببرد. اما یکی از تاثیرات عجیب و مهم آلودگی هواری سلامت روان که طی مطالعات متعددی تایید شده است، بالا رفتن اختلالات اضطرابی و افسردگی در شهر های آلوده است. محققان در مرکز مطالعات علوم در پکن می‌ گویند ذرات کوچک‌ تر از ۲/۵ میکرون روی مغز و بدن ما می‌ توانند اضطراب و افسردگی را بالا ببرند. ضمن این که تنفس در هوای آلوده باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می‌ شود.

• نقش پررنگ تغذیه در روز های آلوده در هوای آلوده تغذیه‌ تان را تغییر دهید تا ریه‌ هایتان بتواند اثرات آلاینده‌ های هوا را تحمل کند. بررسی‌ های انجام شده نشان می‌ دهند غذاهای خاص غنی از ویتامین، می‌ توانند به بدن شما کمک کنند تا مقاوم‌ تر باشد.

تغذیه

مصرف غذای غنی از ویتامین‌ ۸ را بالا ببرید | ویتامین‌ ۸ به تشکیل و حفظ غشای موکوسی بینی و دستگاه گوارش شما کمک می‌ کند و باعث می‌ شود سیستم گوارشی در مقابل عفونت مقاومت بیشتری داشته باشد. منابع غنی از این مواد عبارت‌ اند از: مارگارین، کره، سیب‌ زمینی شیرین، هویج و جگر. غذاهای غنی از ویتامین‌ E | مصرف کنید | این ویتامین از سلول‌ هادر برابر تخریب محافظت می‌ کند، اکسیژن رسانی به سلول‌ ها را افزایش می‌ دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌ کند. برای جذب این ویتامین سبزیجات سبز برگ‌ دار، غلات کامل، زرده تخم‌ مرغ، کره مصرف کنید. سلنیوم را بالا ببرید | سلنیوم از آسیب رادیکال‌ های آزاد به کبد و ریه‌ ها و ابتلا به سرطان محافظت می‌ کند. برای جذب کامل سلنیوم، تخم‌ مرغ، پیاز، سیر، غلات کامل و ماهی بخورید.

دوری از کافئین | یاد | مصرف کافئین زیاد به‌ ویژه در شب توصیه نمی‌ شود. دریافت زیاد کافئین در این روزها هم می‌ تواند علایم اضطراب را تشدید کند

و کیفیت خواب را کاهش دهد.

افزایش مصرف لبنیات |

مصرف لبنیات به‌ ویژه محصولات پروبیوتیک و البته کم چرب هم در این روزها بسیار مهم است. محصولات لبنی می‌ تواند کمک موثری برای سیستم تنفسی باشد که این روزها تحت فشار مضاعفی است.

تغذیه

ترکیب پیتزای پر گوشت و نوشابه؛ بمب مغزی!

بیان ساده، ترکیب پیتزای پر گوشت و نوشابه می‌ تواند به نوعی «بمب مغزی» تبدیل شود. داده‌ های این پژوهش، از مطالعه سلامت دانشگاه میشیگان استخراج شده است.

نویسنده‌ های صنعتی بیشترین آسیب را به سلامت مغز وارد می‌ کنند. پژوهشگران در این مطالعه مشخص کردند که بیشترین آسیب‌ از طریق مصرف دو گروه از غذاهای پر طرفدار وارد می‌ شود: گوشت‌ های فرآوری‌ شده و نوشیدنی‌ های قندی. به

پژوهشگران دانشگاه ویرجینیا تک (Virginia Tech) در مطالعه جدیدی که بر پایه‌ هرم غذایی ناسالم انجام شده است، دریافتند که گوشت‌ های فوق‌ فرآوری‌ شده و نوشیدنی‌ های صنعتی بیشترین آسیب را به سلامت مغز وارد می‌ کنند.

پژوهشگران در این مطالعه مشخص کردند که بیشترین آسیب‌ از طریق مصرف دو گروه از غذاهای پر طرفدار وارد می‌ شود: گوشت‌ های فرآوری‌ شده و نوشیدنی‌ های قندی. به



زمان اولین مراجعه دندان پزشکی کودک

شاید برای شما هم سوال باشد که چه زمانی باید کودک‌ تان را به اولین معاینه دندان پزشکی ببرید. اولین مراجعه کودک به دندان پزشک باید حداکثر تا ۱۲ ماهگی یا شش ماه پس از رویش اولین دندان شیری انجام شود. این معاینه به‌ ارز یابی خطر پوسیدگی، آموزش والدین و برنامهریزی مراقبتی اختصاصی کمک می‌ کند.



• نقش والدین در ساخت عادت‌ های بهداشتی

والدین باید تا ۷-۸ سالگی با کودک برای مسواک زدن همراهی کنند؛ استفاده از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید با مقدار مناسب به میزان دانه برنج برای زیر سه سال و نخودفرنگی برای بالای سه سال به منظور ایجاد عادت صحیح ضروری است.

• شایع‌ ترین مشکلات دهانی کودک

شایع‌ ترین مشکلات دهانی در کودکان شامل پوسیدگی زودرس، دندان قروچه، اختلالات رویش و ترومای دندانی است. مصرف مکرر شیر شبانه و تنقلات قندی بدون رعایت بهداشت، خطر پوسیدگی را افزایش می‌ دهد.

• تغذیه و ترک عادات ناسالم

با تداوم شیردهی شبانه پس از رویش دندان‌ ها اعم از شیر مادر یا شیر خشک که حاوی قند افزوده نیز هست، بدون تمیز کردن دهان احتمال پوسیدگی بالا می‌ رود. همچنین عادت مکیدن انگشت یا پستانک باید تا در سه تا چهار سالگی ترک شود تا ناهنجاری‌ های فکی ایجاد نشود و در صورت تداوم عادت تا سن مدرسه، احتمال نیاز به ارتودنسی را افزایش می‌ دهد.

• چطور راه کودک به دندان پزشکی را باز کنیم؟

بنابر اعلام وزارت بهداشت، تکنیک‌ هایی مانند بیان مثبت و برگزاری جلسات کوتاه می‌ تواند اضطراب کودک را کاهش دهد؛ در موارد خاص و طبق دستورالعمل، امکان استفاده از آرام‌ بخش نیز وجود دارد. پیشگیری و ایجاد عادت‌ صحیح از دوران نوزادی، بهترین راه حفظ سلامت دهان و دندان در تمام طول زندگی است.

تناسب اندام

بهترین زمان اندازه‌گیری وزن

اگر می‌ خواهید وزن‌ تان را به‌ طور دقیق پیگیری کنید، بهترین زمان برای ایستادن روی ترازو، صبح زود و قبل از خوردن یا نوشیدن چیزی است. در این زمان، معده شما خالی است و بدن‌ تان هنوز تحت تأثیر غذا، نوشیدنی یا فعالیت‌ های روزانه قرار نگرفته است. این شرایط باعث می‌ شود که وزن‌ تان دقیق‌ تر و قابل مقایسه‌ تر باشد. بهتر است ترازو را روی سطح صاف و سخت قرار دهید.

• وقت‌ هایی که نباید خودتان را وزن کنید

پس از غذا یا نوشیدنی | پس از خوردن غذا یا نوشیدنی، وزن‌ تان ممکن است به‌ طور موقت افزایش یابد. برای دقت بیشتر، از اندازه‌ گیری وزن بلافاصله پس از این فعالیت‌ ها خودداری کنید.

پس از ورزش | پس از ورزش، به‌ دلیل از دست دادن آب بدن، ممکن است وزن‌ تان کمتر از حد واقعی باشد. برای دقت بیشتر، از اندازه‌ گیری وزن بلافاصله پس از ورزش خودداری کنید.

در دوران قاعدگی | در دوران قاعدگی، به‌ دلیل تغییرات هورمونی، وزن‌ تان ممکن است نوسان داشته باشد. برای دقت بیشتر، از اندازه‌ گیری وزن در این دوران خودداری کنید. اگر هدف‌ تان کاهش وزن است، اندازه‌ گیری روزانه یا هفتگی وزن‌ تان می‌ تواند مفید باشد. اما اگر این کار باعث اضطراب یا استرس می‌ شود، بهتر است فاصله‌ زمانی بیشتری بین اندازه‌ گیری‌ ها در نظر بگیرید.

تازه‌ ها

۴ ماده غذایی که پخته‌شان بهتر از خام است!

فائزه مهاجر | مترجم

مواد غذایی خام و پخته هر دو فواید منحصر به فردی برای سلامت دارند. در حالی که پختن سبزی‌ های می‌ تواند محتوای غذایی آن‌ ها را تغییر دهد، اما بعضی سبزیجات، پخته‌شان پرخاصیت‌ تر از خام‌ آن‌ ها است. با مقاله‌ ای از verywellhealth این سبزی‌ ها را بیشتر بشناسیم.

۱ هویج

هویج پخته مواد مغذی بیشتری از هویج خام دارد. هویج سرشار از کاروتنوئیدهاست که دارای خواص آنتی‌ اکسیدانی قوی هستند و با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ های قلبی و برخی سرطان‌ ها مرتبط هستند. پختن هویج، باعث می‌ شود بدن شما بتواند مقدار بیشتری از آن‌ ها را جذب کند.

۲ قارچ

قارچ سرشار از آنتی‌ اکسیدان است که هنگام پخت، مواد مغذی بیشتری را فراهم می‌ کند. پخت سریع قارچ، مانند بخارپز کردن یا قرار دادن در مایکروویو، می‌ تواند فعالیت آنتی‌ اکسیدانی آن را افزایش دهد اما پختن آن‌ ها برای مدت طولانی می‌ تواند فواید آن‌ ها را کاهش دهد.

۳ سیب‌زمینی

سیب‌ زمینی یک سبزی نشاسته‌ ای حاوی ترکیب‌ سولانین است که می‌ تواند در مقادیر زیاد سمی باشد. پختن سیب‌ زمینی خطر مسمومیت با سولانین را به میزان قابل توجهی کاهش می‌ دهد. سیب‌ زمینی را می‌ توان با روش‌ های مختلفی از جمله سرخ کردن، بخارپز کردن، کباب کردن، پختن در مایکروویو یا کباب کردن در فر تهیه کرد.

۴ گوجه‌فرنگی

با پختن گوجه‌ فرنگی، بدن می‌ تواند لیکوپن بیشتری نسبت به گوجه‌ فرنگی خام جذب کند. یک مطالعه نشان داد که سطح لیکوپن خون شرکت‌ کنندگان هنگام خوردن گوجه‌ فرنگی نفت داده شده در روغن زیتون، نسبت به خام‌ آن، ۸۰ درصد بیشتر افزایش یافته است.

• بهترین روش‌ های پخت

بخارپز کردن | این روش به‌ طور موثری ویتامین‌ ها و مواد معدنی را در هنگام پخت سبزی حفظ می‌ کند و روشی به‌ نسبت سریع است.

تفت دادن | این روش باعث می‌ شود زمان پخت کوتاه‌تری بدون آب داشته باشید که می‌ تواند محتوای مواد مغذی را بهبود بخشد.

مایکروویو | استفاده از مایکروویو برای پخت سبزیجات، سرعت پخت را بالا می‌ برد که می‌ تواند به حفظ بسیاری از ویتامین‌ ها و مواد معدنی آن‌ ها کمک کند.

کباب کردن | کباب کردن سبزیجات شامل قرار دادن آن‌ ها در معرض حرارت بالا برای مدت طولانی است که باعث از بین رفتن مواد مغذی بسیاری از انواع سبزیجات می‌ شود.

ترفند

آشپزی من

فوت‌وفن خرید و نگهداری ظروف استیل

نمکی یا اسیدی مثل گوشت، گوجه‌ فرنگی، آلو، چغندر، ترشی‌ ها و... استفاده نشود. * ظروف استیل را نباید روی شعله‌ بزرگ‌ تر از خود قرار دهید، همچنین نباید بیش از اندازه داغ شوند. * از مواد سفیدکننده و سیم‌ ظرفشویی برای شستن ظروف استیل استفاده نکنید. * ظرف استیل داغ را نباید بلافاصله زیر آب سرد بگیرید یا با آب سرد پر کنید.

• استیل بهتر است یا چدن؟ شاید هنگام خرید سروسری قابلمه برایتان سوال باشد که چدن بهتر است یا استیل؟ ظروف استیل چه براق چه مات، سبک‌ تر از چدن هستند و نگهداری ساده‌تری دارند. چدن به‌ خصوص نوع خام،

• توجه به کف ظروف

تا حد ممکن از محصولات شرکت‌ های معتبر، خریداری کنید. همچنین به دقت به صاف و صیقلی بودن کف ظروف توجه کنید. با گذشت مدتی از استفاده، برای برداشت غذا از این ظروف، کف ظرف صاف و صیقلی آسیب می‌ بیند. از نظر بهداشتی هر چه تعداد و میزان آسیب‌ ها در دیواره و کف ظروف به هنگام خرید کمتر باشد، ایمن‌ تر و بهتر است.

• اهمیت دستگیره ظروف استیل

دستگیره و دسته‌ های ظروف استیل بسیار مهم هستند. هنگام خرید به جنس دسته‌ ها، پیچ‌ ها یا پرچ‌ های به کار رفته شده در آن توجه کنید، زیرا این موارد ممکن است با مواد غذایی در تماس باشند.

• شیوه نگهداری ظروف استیل

* از ظروف استیل برای نگهداری طولانی‌ مدت غذاهای

