



دانستنی ها

آیا مصرف لبنیات هنگام اسهال وضعیت را بدتر می کند؟

مهدیس مرادیان
خبرنگار

اگر زیاد دچار عارضه روده ای اسهال می شوید باید بدانید خوردن آنها تاثیر زیادی در بهبود یا وخیم تر شدن اوضاع دارند مثلاً برنج سفید، موز و ماست بهترین غذاها برای جلوگیری از اسهال هستند در حالی که گل کلم، کلم بروکلی، لوبیا و شیر باعث تحریک بیشتر روده های شونند پس رعایت یک رژیم غذایی مناسب می تواند وضعیت بیماری را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

حقیقت لبنیات و اسهال

لبنیات حاوی نوعی قند طبیعی به نام لاکتوز است. افرادی که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند، نمی توانند لاکتوز را هضم کنند و در نتیجه مصرف لبنیات در این افراد محرک علائمی مانند اسهال و دیگر مشکلات روده ای خواهد شد.

چگونه لبنیات باعث اسهال می شود؟

بدن با کمک آنزیمی معروف به لاکتاز که در روده کوچک وجود دارد لاکتوز را هضم می کند. وقتی آنزیم لاکتوز تولید شده کافی نباشد، مصرف لبنیات می تواند به اسهال منجر شود.

مصرف لبنیات مانند شیر و خامه ترش در طی اسهال می تواند علائم را بدتر کند. چون اسهال با اختلال در هضم لاکتوز موجب نفخ و شدیدتر شدن تحریکات روده ای می شود.

چرا خوردن ماست هنگام اسهال خوب است؟

ماست حاوی میکروارگانیسم های زنده است که به هضم غذا کمک می کند. از جمله عوارض اسهال از بین رفتن باکتری های خوب روده است. یک رژیم درماتی شامل ماست می تواند باکتری های خوب و مورد نیاز را به روده برگرداند همچنین اسید لاکتیک موجود در ماست به از بین بردن باکتری های بد روده کمک می کند. بیشتر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز می توانند ماست را بدون هیچ مشکلی بخورند.

چگونه ماست را برای درمان اسهال بخوریم؟

اگر می خواهید ماست را بخشی از رژیم درمان اسهال خود قرار دهید باید شیرین نشده و عاری از هر نوع طعم دهنده مصنوعی باشد. در دوره اسهال می توانید یک وعده ماست ساده را به عنوان صبحانه و ناهار میل کنید و به طور کلی برای سالم نگه داشتن روده و جلوگیری از اسهال، می توانید آن را همراه با غلات صبحانه و غذاهای برنجی میل کنید. اگر از اسهال مزمن رنج می برید، با پزشک خود مشورت کنید تا علت اصلی آن را بدانید و برای درمان اقدام کنید. منبع: searchvita

تازه ها

حقایق شگفت انگیز درباره توان جابه جایی ویروس کرونا

تحقیقات دانشمندان دانشگاه نیوکویبای قبرس در خصوص رابطه دما و رطوبت با قدرت شیوع کووید ۱۹ نشان داد زمانی که درجه حرارت بالا و همزمان رطوبت هوا کم باشد، قدرت زنده ماندن ویروس کرونا کم می شود. همچنین زمانی که رطوبت هوا بالا باشد، در هر دمایی توانایی ویروس کرونا برای انتقال از طریق هوا و رطوبت افزایش می یابد. وقتی رطوبت به ۹۰ درصد می رسد کووید ۱۹ می تواند به راحتی تا ۶ متر اطی کند.

انتقال ویروس کرونا از طریق هوا

دانشمندان دانشگاه ادینبورگ کشف کردند ویروس کرونا می تواند به راحتی از طریق هوا مسافت بیشتری را طی کند و در جهات مختلف در محیط پخش شود. این یافته ها گزارش پیشین سازمان جهانی بهداشت مبنی بر احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق هوا را تایید می کند. تحقیقات نشان می دهد شیوع ویروس کرونا از طریق هوا به هیچ عنوان تابع مسیر باد نیست. متخصصان می گویند همانند فصل زمستان که در سرمای هوا شما می توانید رطوبت نفس خود را ببینید، در دیگر فصل ها نیز ویروس کرونا به همین شکل در هوا منتقل می شود.

عوامل موثر در تعیین فاصله گذاری

جریان هوا، سیستم تهویه مناسب، میزان زمانی که افراد با یکدیگر در ارتباط هستند، میزان تراکم جمعیت و استفاده کردن یا نکردن افراد از ماسک از جمله مواردی است که در میزان فاصله اجتماعی انسان ها از یکدیگر موثر است. در محیط هایی که تهویه نامناسب است و جریان هوا وجود ندارد، ویروس کرونا می تواند مدت زمان بیشتری در هوا بماند. منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

وقتی زعفران نبات جایش را به رنگ مصنوعی می دهد



پررنگ بودن نبات نشانه مرغوب بودن آن نیست و ممکن است منشأ رنگ نبات رنگ های مصنوعی و کارامل باشد

تغذیه

دکتر ابراهیم فولادی | مدیر گروه ایمنی و کنترل کیفیت مواد غذایی موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

خاصیت قند و شکر با خاصیت نبات متفاوت است و نبات نسبت به قند و شکر طبیعت گرم تری دارد. از این رو نبات در مشکل هایی مانند دل درد، نفخ و... استفاده می شود. معمولاً برای افزایش گرمی و خاصیت نبات کمی زعفران به آن اضافه می کنند، اما ممکن است سود جویان از رنگ های غیر استاندارد برای رنگ کردن نبات استفاده کنند که بسیار خطرناک و سرطان زا است. مصرف این ماده رنگی بیماری هایی مانند بیش فعالی در کودکان، معضلات گوارشی و آسمی، تومورهای تیروئیدی، تشدید میگرن، تاری دید، حساسیت ها و مشکلات پوستی به همراه دارد. ادامه مطلب را در این زمینه از دکتر فولادی مطالعه کنید:

نبات زعفرانی و ذائقه مصرف کنندگان

افزایش تعداد واحدهای تولیدی صنایع غذایی و همراهی دانش تولید تجربی با دانش روز منجر به تولید محصولاتی با کیفیت بالا و در سطح بین المللی شده است. محصولات زعفرانی مرغوب با حفظ خواص دارویی آن برای مصرف کنندگان داخلی و خارجی از اهمیت بسیاری برخوردار است. زعفران یکی از گیاهان دارویی و بومی ایران و خراسان خواص دارویی متنوعی دارد که صنایع کوچک و بزرگ از جمله نبات به آن توجه زیادی دارند.

شناسایی نبات زعفرانی مرغوب

تولید نبات زعفرانی به صورت شاخه نبات زعفرانی و نبات چوبی زعفرانی در برندهای مختلف عرضه می شود. نبات های زعفرانی از طریق بوم، مزه و رنگ زعفرانی آن ها قابل تشخیص هستند.

پررنگ بودن دلیل مرغوب بودن نیست

بر خلاف تصور مردم که فکر می کنند رنگ دهی بالا

یا پررنگ بودن نبات نشانه مرغوب بودن است میزان رنگ دهی بازعفران محدود است چه بسا نبات های پررنگی می تواند منشأ افزودن رنگ های مصنوعی و کارامل به آن باشد.

وقتی نبات بیماری زا می شود

رنگ کارامل در فرایند پخت نبات و افزایش تعداد مراحل پخت تولید می شود که به تولید نبات هایی به رنگ زرد تا قهوه ای منجر می شود و در برخی کارگاه های زپله ای برای کاهش این رنگ قهوه ای از جوهر قند (بلانکیت) استفاده می شود که با تولید اکسید گوگرد سرطان زا است.

اما در صنایع بزرگ تولید نبات به دلیل کنترل دمای پایین تر، میزان تولید کارامل خیلی محدود است و این مشکل وجود ندارد.

امان از رنگ های شیمیایی

یکی از مشکلات دیگر افزودن رنگ های زعفرانی مصنوعی به نبات است که میزان رنگ دهی بالایی

دارند. این رنگ ها در صنایع غذایی مختلف با درصدهای متفاوت استفاده می شود که در کشورهای مختلف برای آن یک حد مشخصی را قبول دارند و بیشتر از آن غیر مجاز محسوب می شود. ولی استفاده از آن در محصولاتی با عنوان نبات زعفرانی تقلب محسوب می شود که از عوارض این رنگ ها می توان به بیش فعالی در کودکان و بیماری های افسردگی در بزرگسالان و در سطح بالا سرطان زا بودن آن ها اشاره کرد.

پیشنهاد به مصرف کنندگان

با توجه به کنترل کیفیت و رعایت استانداردهای ملی در سطح صنایع بزرگ تولید نبات، از این رنگ ها به هیچ عنوان توسط این صنایع استفاده نمی شود و توصیه می شود که اگر نبات زعفرانی ذائقه یک مصرف کننده است و به کیفیت محصول توجه دارد از محصولات شرکت هایی که تحت نظر استاندارد اقدام به تولید این محصول می کنند، استفاده کنند.

بیشتر بدانیم



عوارض استرس بارداری بر سلامت جنین و رشد نوزاد!

وارد شدن استرس به دفعات، احتمال مشکل رفتاری یا سلامت ذهنی را در کودک افزایش می دهد. در این مطلب می خواهیم تاثیر استرس بر سلامت جنین و رشد نوزاد بعد از ایمن را بررسی کنیم.

استرس و شیروفرنی

محققان به تازگی دریافته اند استرس شدید مادر در دوران بارداری، ممکن است موجب ابتلای کودک با اوبه شیروفرنی در آینده شود. شیروفرنی (schizophrenia) یک نوع بیماری روحی است که در آن برداشت انسان از واقعیت غیر عادی می شود. محققان فکر می کنند مواد شیمیایی که در پاسخ به استرس از مغز مادر آزاد می شود، اثر مستقیم بر مغز جنین (که در حال تکامل است) دارد. این اثر ممکن است در اوایل بارداری که سد محافظ بین مادر و جنین هنوز کامل نشده، بیشتر باشد. علاوه بر این احتمال ابتلا به شیروفرنی به عوامل دیگری از جمله ژن ها هم ربط دارد.

استرس و سوء تغذیه

متأسفانه از هر ۵۰ بارداری یک نفر به علت استرس بارداری مبتلا به اختلال در خوردن غذایی شود و نوزادی کم وزن و نارس به دنیا می آورد. نداشتن خواب کافی، نداشتن تغذیه مناسب و آندوهگین بودن از عوامل استرس زا به شمار می آیند. بنابراین مراقب خواب و تغذیه خود باشید.

استرس و نوزاد دختر

بعضی تحقیقات نشان داده است که استرس بارداری باعث دختر شدن کودک خواهد شد. احتمال دختر شدن نوزاد در مادران باردار پر استرس تا ۵ درصد بیشتر از مادرائی است که آرامش خیال دارند.

استرس و مشکل رفتاری کودک

کودکی که مشکل رفتاری دارد و مضطرب و ترسو است، ممکن است در دوران جنینی در معرض استرس مادر قرار گرفته باشد. فرزندان زانای که در دوران بارداری استرس داشته اند، مستعد مشکلات رفتاری و روانی مانند مشکل بیش فعالی و کم توجهی (ADHD) هستند.

استرس و بیماری های مادر و جنین

استرس می تواند تمامی سیستم های بدن مادر مانند سیستم ایمنی، گوارش، قلب، کلیه و حتی خواب و استراحت او را تحت تاثیر قرار دهد. عوارض برخی از استرس های شدید، در بزرگسالی مشاهده می شود. به طوری که این جنین ها در بزرگسالی، افرادی نابهنجار و عصبی خواهند شد و اگر در بزرگسالی مشکلات هوشی و ذهنی نداشته باشند، مسائل عاطفی و هیجانی (افسردگی اضطراب، پر خاشگری و...) را از خود بروز خواهند داد.

روش هایی برای کاهش استرس دوران بارداری

- * شرکت در کلاس های پیش از ایمنی
- * ورزش، تمرکز و تمرین آرامش و تمرین تنفس عمیق نه تنها در کاهش استرس بارداری مؤثرند، بلکه به راحتی زایمان هم کمک می کنند.
- * خواب و تغذیه مناسب
- * امیدوار باشید و نگرش مثبت به وقایع داشته باشید.
- * برای خودتان و همسرتان وقت بگذارید. برای صرف شام یا ناهار بیرون بروید و با هم قدم بزنید. خرید رفتن به اتفاق همدیگر بسیار جالب و مفرح است.
- * درباره نگرانی های تان با همسرتان حرف بزنید و به حرف های او نیز گوش کنید.
- * اگر چیزی واقعاً شما را مضطرب می کند، از آن دوری و احساسات تان را بیان کنید.

اسپری

دسر

دسر کدو حلواوی

- * پوره کدو زلاتین - ۲ قاشق غذاخوری
- * پوره دل - نصف قاشق چای خوری
- * مغزهای خوراکی - برای تزئین
- * پوره کدو حلواوی - ۳ لیوان
- * شکر - نصف لیوان
- * خامه - نصف لیوان



۱- کدو حلواوی را بعد از پوست کردن خرد کنید و با شکر و مقداری آب بگذارید تا نرم شود و بپزد، زمانی که آبش کشیده شد با میکسر پوره کنید. ۲- پودر زلاتین را با یک چهارم لیوان آب سرد روی حرارت کتری بن ماری کنید و بگذارید تا زلاتین شفاف شود. ۳- دو لیوان از پوره کدو و پودر هل و خامه را درون میکسر بریزید و خوب به هم بزنید تا مواد یکدست شود. ۴- بعد دو سوم زلاتین بن ماری شده را اضافه کنید و مواد را درون لیوان بریزید و در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد. ۵- برای لایه رویی یک لیوان پوره کدو را با پوره زلاتین مخلوط کنید و روی لایه قبلی بریزید و دوباره در یخچال بگذارید و با مغزهای خوراکی تزئین کنید.

۱۰ نکته مهم برای زندگی با کرونا

حالا که مشخص نیست تا چه زمانی جمعیت جهان با کرونا درگیر خواهد بود، باید ضرورت های زندگی با کرونا را بیاموزیم تا بتوانیم از سلامت خود و خانواده هایمان محافظت کنیم.

از شرکت در تجمعات خطر آفرین مانند مراسم عروسی و ترحیم ها بپرهیزیم

در همه مکان های عمومی به خصوص داخل وسایل نقلیه عمومی حتماً ماسک بزنیم

سبزی و میوه را با آب و مایع ضد عفونی کننده بشوییم و برای خرید های غیر قابل شست و شوی اسپری الکل استفاده کنیم

فاصله گذاری اجتماعی را با اندازه حدودی یک و نیم تا دو متر در مکان های عمومی همواره رعایت کنیم

از دست دادن یا ریبوسی با در آغوش گرفتن خودداری کنیم و هنگام عطسه و سرفه اجازه بپخش شدن قطرات تنفسی مان را ندهیم

دست ها را در طول روز چندین بار به خصوص پس از لمس وسایل عمومی به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم یا با اسپری الکل ضد عفونی کنیم

بهداشت جسمی، حمام کردن، ورزش کردن، پیاده روی در پارک های خلوت و طبیعت را جزو برنامه روزانه بگذاریم

قبل از ورود به خانه، لباس ها و کفش ها و وسایل همراه مانند تلفن همراه و سوئیچ خودرو را ضد عفونی کنیم

به بهداشت روانی، کاهش استرس، انجام سرگرمی های مفید در منزل، داشتن آرامش و خواب کافی توجه کنیم