

غذاهایی که بیماران ام اس نباید بخورند



گلوتن	غلات تصفیه شده	قند
آمار و پزوهش‌ها نشان می‌دهد احتمال بیماری سلیاک که یک بیماری خود ایمنی و ناشی از عدم تحمل گلوتن است در بیماران مبتلا به ام اس نسبت به سایرین بیشتر است. گلوتن، پروتئینی است که در گندم و جو و چاودار وجود دارد. افرادی که بیماری سلیاک دارند باید به طور کلی از مصرف گلوتن اجتناب کنند تا روده‌هایشان آسیب نبیند اما خیلی از آن‌هایی که سلیاک ندارند نیز با حذف گلوتن، احساس سلامت عمومی بهتری دارند.	برنج سفید، نان سفید و غلات صبحانه باید از رژیم غذایی بیماران ام اس حذف شود چون این کربوهیدرات‌های فرآوری شده که قند خون را فوراً بالا می‌برند، به قلب نیز آسیب می‌زنند مخصوصاً در خانم‌ها. مطالعات نشان داده زنانی که بیشتر کربوهیدرات‌های تصفیه شده مصرف می‌کنند بیشتر در معرض بیماری‌های عروق کرونری هستند. افرادی که با بیماری‌ام اس مبارزه می‌کنند، مطمئناً مایل نیستند با بیماری‌های دیگری مانند بیماری قلبی و دیابت نیز دست و پنجه نرم کنند.	مصرف قند زیاد مخصوصاً به صورت شیرینی می‌تواند موجب اضافه وزن شود و این ایده‌آل بیماران ام اس نیست زیرا تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی روزانه را مشکل می‌کند. وزن اضافی موجب احساس خستگی می‌شود که در بیماران ام اس شایع است. نمک هر چه سدیم موجود در رژیم غذایی بیماران ام اس بیشتر باشد، احتمال عود بیماری بیشتر خواهد بود. مصرف نمک زیاد می‌تواند فشار خون را بالا برده و عاملی برای بیماری قلبی نیز شود.

ارتباط کلسترول خوب با خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی!



ایسنا: متخصصان علوم پزشکی در یک مطالعه جدید تأکید کردند که افزایش بیش از حد سطح کلسترول خوب در بدن نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند مضر هم باشد. نتایج آزمایش‌های تازه نشان می‌دهد که تغییر و نوسانات شدید در سطح کلسترول خوب می‌تواند فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی قرار دهد. در حالی که بالا بودن سطح کلسترول بد عامل فزاینده خطر ابتلا به بیماری قلبی است از طرفی هم تغییر و نوسان زیاد در سطح کلسترول خوب ممکن است به بروز بیماری‌های عفونی از قبیل اسهال و استفراغ یا سینه پهلو منجر شود. متخصصان اظهار داشتند: افراد با کاهش شدید سطح کلسترول خوب در بدن ۷۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری عفونی هستند اما از سوی دیگر این خطر همچنین برای کسانی که میزان این کلسترول در بدنشان بیش از حد بالا است ۴۳ درصد بیشتر است. متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه کپنهاگ دانمارک در این بررسی دریافتند که پایین بودن و بالا بودن بیش از حد سطح کلسترول خوب در بدن خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی و بستری شدن در بیمارستان را افزایش می‌دهد. همچنین این افراد بیشتر در معرض فوت بر اثر ابتلا به بیماری عفونی قرار دارند.

فواید دفع سموم بدن را بشناسیم

مهر: سم زدایی بدن راهکار اصلی برای دفع سمومی است که می‌توانند منجر به بروز چندین نوع بیماری مزمن شوند. محققان تأکید می‌کنند علاوه بر تغذیه سالم، برنامه های سم‌زدایی از بدن به افراد کمک می‌کند که از تمامی سموم بدن رهایی یافته و به کاهش وزن هم کمک می‌کند. باید توجه داشت که یکی از بهترین روش‌های از سموم مضر بدن نوشیدن مقادیر زیاد آب در طول روز است. در ادامه به برخی فواید سم زدایی بدن اشاره می‌شود.



سیستم ایمنی قوی
سم زدایی بدن موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود چراکه اعضای بدن پاک و تمیز شده و به راحتی فعالیت می‌کنند.
کمک به کاهش وزن
سم زدایی بدن به کاهش وزن در کوتاه مدت کمک می‌کند. رژیم غذایی مرتبط با سم زدایی شیوه سالم تری برای ایجاد یک عادت غذایی خوب و رهایی از عادات غذایی ناسالم است.
مناسب برای پوست
یکی از مهم ترین فواید دفع سموم بدن این است که موجب نرمی و شادابی پوست می‌شود. همچنین به رهایی از آکنه پوست کمک می‌کند.
سلامت موها
دفع سموم بدن نه تنها برای سلامت بدن خوب است بلکه موجب سلامت موها هم می‌شود.
افزایش میزان انرژی
سم زدایی به معنای دفع تمامی سموم بدن است که موجب پراثری شدن و سرزندگی فرد می‌شود.

خطر سفرهای هوایی برای بانوانی که به تازگی زایمان کرده اند

باشگاه خبرنگاران: کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود به بانوانی که به تازگی زایمان کرده اند توصیه می‌کنند از انجام سفرهای هوایی خودداری کنند. در حالی که هیچ محدودیت قانونی برای انجام سفرهای هوایی برای مادران و نوزادان وجود ندارد، اما انجام سفر درماه‌های اولیه تولد نوزاد توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند نوزاد را در معرض طیف وسیعی از پاتوژن‌ها قرار دهد؛ همچنین امکان ایجاد لخته خونی در پا و ریه مادران در زمان پرواز با هواپیما وجود دارد. متخصصان دانشگاه ایلیونو در پژوهش‌های خود دریافتند سوار شدن مادران تازه فارغ شده بر هواپیما می‌تواند آن‌ها را در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دهد، هرچند که جت‌های شخصی خطر کمتری را متوجه مادر و نوزاد می‌کند، اما بهترین توصیه خودداری از پرواز با هواپیما تا چند ماه پس از تولد نوزاد است.



از جمله مهم‌ترین خطر‌ها در زمان سوار شدن در یک هواپیمای مسافربری امکان انتقال بیماری از سایر مسافران و دریافت میکروب، باکتری و ویروس‌های محیط است؛ با توجه به سیستم ایمنی ضعیف نوزاد امکان سرایت بسیاری از بیماری‌ها وجود دارد. پاتوژن‌های موجود در فضای هواپیما همچنین می‌توانند سبب عفونت‌های ربوی در مادر و نوزاد شوند. نشستن برای مدت زمان طولانی، بستن کمربند ایمنی، نشستن برروی صندلی‌های بخش اکونومی هواپیما، قرارگرفتن درمعرض تکان‌های هواپیما و نیروی جاذبه زمین هنگام پرواز یا فرود و حتی استفاده از سرویس بهداشتی موجود در هواپیما می‌تواند سبب خونریزی داخلی، آسیب دیدن بیخه‌ها و زخم‌های جراحی، چسبندگی روده و نیز بروز عفونت‌های مجاری ادراری در مادر شود. همچنین امکان خونریزی داخلی نوزاد نیز به دلیل فشار وارده از سوی هوا به هواپیما وجود دارد، به همین دلیل ایمن‌ترین راه برای حمل و نقل مادر و نوزاد در چند هفته اول خودروست.

بی‌خوابی‌های شبانه خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد

مهر: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افراد شب زنده دار بیش از افراد سحرخیز که شب زود می‌خوابند و صبح زود بیدار می‌شوند در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند. یافته‌های مبتنی بر مطالعه حدود نیم میلیون شرکت کننده نشان داد افراد شب زنده دار در مقایسه با افراد سحرخیز، مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات بیشتری هستند. به گفته محققان دانشکده پزشکی فینبرگ دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، افراد شب زنده دار در مقایسه با افراد سحرخیز ۱۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. در این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند یا نرخ بالاتر ابتلا به دیابت، اختلالات روانشناختی و اختلالات نورولوژیکی روبرو هستند. «کریستین ناتسون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در افراد شب زنده دار، ساعت بیولوژیکی درون بدن با محیط بیرونی هماهنگ نیست.» به گفته ناتسون، «این افراد احتمالاً دارای استرس روانشناختی، تغذیه در زمان نامناسب، عدم ورزش کافی، عدم خواب کافی، بیدار ماندن تا دیروقت و احتمالاً مصرف مواد یا الکل هستند.» در این مطالعه، محققان رابطه بین تمایل طبیعی فرد به شب زنده داری یا سحرخیزی و خطر مرگ فرد را بررسی کردند. آنها از ۴۳۳ هزار شرکت کننده در رده سنی ۳۸ تا ۷۳ سال در مورد تمایل شان به شب یا صبح سوال کردند. مرگ این افراد در طول ۶ و نیم سال بعد تحت نظر بود.

گزینه‌های غذایی که میل شدید به شکر را کاهش می‌دهند



باشید، می‌توانید بودینگ چیا را امتحان کنید. **حبوبات:** حبوباتی مانند عدس و نخود فرنگی حاوی منابع گیاهی مانند فیبر و پروتئین هستند. در

تیبان: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زیاد قند منجر به بروز سایر مشکلات، مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌گردد. گام‌های ساده‌ای وجود دارد برای این که بتوانید علاقه خود به مصرف شکر را کاهش دهید. یکی از این گام‌ها، انتخاب مواد غذایی سالم است: **توت‌ها:** یک انتخاب عالی و مغذی برای توقف هوس مصرف قند هستند. توت‌ها اگرچه طعم شیرین دارند، اما به دلیل محتوای بالای فیبر به حفظ وزن در محدوده سالم کمک می‌کنند. علاوه بر این، توت‌ها دارای ترکیبات گیاهی هستند که خاص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. مصرف توت‌ها منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود. **شکلات تیره:** یکی از گزینه‌های غذایی است که مصرف کنندگان آن گزارش کرده‌اند، میل شدید به مصرف شکر را کاهش می‌دهد. شکلات تیره حاوی بیش از ۷۰ درصد کاکائو است و ترکیبات گیاهی سالم مانند پلی‌فنل‌ها را دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی پلی‌فنل‌ها به بهبود شاخص‌های سلامت قلب کمک می‌کند.

دانه‌های چیا: منبع خوبی از مواد مغذی مهم از جمله اسیدهای چرب، امگا ۳، فیبر غذایی محلول و ترکیبات گیاهی سالم هستند. در واقع ۴۰ درصد از دانه‌های چیا را فیبرهای محلول تشکیل می‌دهند. دانه‌های چیا همه کاره هستند بنابراین اگر می‌خواهید یک دسر مفید برای تسلط به هوس شیرینی داشته

از بین بردن خال‌های پوست به روش خانگی

خال
خواص موجود در روغن کنجد باعث سفت شدن پوست اطراف خال، جذب روغن‌های اضافی و خشک شدن آن می‌شود. این روغن موجب می‌شود خال به صورت یک زخم در آمده و به تدریج زخم بهبود یابد. ۱-۲ قطره روغن کنجد را روی خال زده و بگذارید تا خشک شود. این روش را ۳ تا ۴ بار در روز تکرار نمایید.

استفاده از روغن کتان
روغن بذر کتان برای بهبود بافت پوست، خلاص شدن از شر خال‌ها، لکه‌ها و کک و مک استفاده می‌شود. این روغن حاوی اسیدهای چرب ضروری است که موجب بهبود زخم می‌گردد. برای استفاده از این روش ۲ قطره از روغن کتان را با ۲ قطره عسل ترکیب کرده و روی خال بزنید. بگذارید یک ساعت بماند و سپس با آب بشویید. روزانه این روش را دو بار برای گرفتن نتیجه‌ای مناسب تکرار کنید. **استفاده از آلوئه ورا**
آلوئه ورا یک عامل تسکین دهنده پوست است. این گیاه حاوی پلی‌ساکاریدها، تانن‌ها، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که سلامت طبیعی پوست را بر می‌گرداند. برای استفاده از این روش ابتدا پوست قسمتی که خال روی آن قرار گرفته است را تمیز کنید. آلوئه ورا را نصف کرده و ژل آن را خارج کنید. ژل را روی خال قرار دهید. سپس آن



را با استفاده از یک چسب یا باند نخی ببندید و اجازه دهید ۳ ساعت بماند. این روش را دوبار در روز تکرار کنید. **سرکه سیب**
سرکه سیب که یکی از بهترین روش‌های درمان خانگی بسیاری از امراض می‌باشد، در از بین بردن خال نیز موثر می‌باشد. اسیدینه موجود آن را به صورت یک زخم تبدیل کرده و در نهایت ناپدید می‌کند. برای استفاده از این روش، تکه‌ای پنبه را آغشته به سرکه سیب کرده و روی خال بگذارید. با کمک باند یا نوار چسب آن را ثابت کنید. اجازه دهید ۵-۶ ساعت روی خال بماند. سپس پوست را تمیز کرده و مجدداً این روش را تکرار کنید. **استفاده از برگ گشنیز**
برگ گشنیز دارای خواص جمع‌کنندگی می‌باشد. زمانی که از این گیاه به صورت موضعی استفاده کرده، باعث گرم شدن پوست می‌شود. این خاصیت باعث شده که خال سریعاً جمع و کوچک و در نهایت از بین برود. یک چهارم فنجان برگ گشنیز را به همراه مقدار کمی آب در مخلوط‌کن ریخته‌ها تا به صورت خمیر یکنواختی ایجاد شود. آن را روی خال زده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند. سپس با آب بشویید. این روش را روزانه به مدت دو هفته تکرار نمایید.

استفاده از روغن کرچک و جوش شیرین
روغن کرچک و جوش شیرین می‌توانند به طور طبیعی در از بین بردن خال‌ها موثر باشند. جوش شیرین باعث خشک شدن خال شده، در حالی که روغن کرچک به فرآیند بهبود آن کمک می‌کند. یک دوم قاشق چایخوری جوش شیرین را با سه قطره روغن کرچک مخلوط کرده و روی خال بزنید. آن را با یک باند یا نوار چسب بپوشانید و با آن بخوابید. این روش را هر شب تکرار کنید. **گل کلم برای خلاص شدن از خال**
گل کلم حاوی ویتامین C بالایی است که می‌تواند موجب خشک شدن خال و افتادن آن شود. آب تکه‌ای کوچک از گل کلم تازه را گرفته و آن را روی محل خال مالش دهید. حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید سپس با آب بشویید. این روش را چندین بار در روز تکرار کنید تا خال‌ها شما ناپدید شود.