

## تازه‌ها

## فواید ترکیب عسل و آلبیمو

ترکیب جادویی عسل و آلبیمو دارای خواص متعددی فراتر از چربی سوزی و تسریع روند کاهش وزن است.

♦ **بهبود روند هضم:** هر دو عسل و لیمو توانایی تمیز کردن روده بزرگ و خارج کردن مواد غذایی هضم نشده، سلول های روده و دیگر سموم را از بدن دارند. هضم آهسته و متابولیسم کند می تواند به افزایش وزن کمک کند.

اما داشتن یک سیستم گوارش خوب می تواند به طور موثر به شما کمک کند چربی اضافی را از بین ببرید، و مطمئن شوید که برنامه کاهش وزن شما موفق خواهد بود.

♦ **پیشگیری از یبوست:** هیچ چیز به اندازه آب گرم همراه با عسل و آلبیمو به مقابله با یبوست کمک نمی کند. یبوست نه تنها منجر به اضافه وزن می شود بلکه سندرم روده تحریک پذیر و دیگر مشکلات گوارشی نیز می توانند به طور قابل توجهی بر وزن فرد تاثیر گذارند. وانگهی معمولا افراد چاق یا دارای اضافه وزن از یبوست شکایت دارند.

♦ **کمک به پاکسازی کبد:** این حقیقت انکارناپذیر است که کبد سالم کلید سلامت بلندمدت و حفظ وزن ایده آل بدن است. کبد عضو اصلی بدن است که به تصفیه بدن کمک کرده و از اینرو پاکسازی و عملکرد مناسب آن حائز اهمیت است. وانگهی کبد عضو اصلی مسئول حفظ فرآیند هضم و کالری سوزی است.

♦ **حفظ پاکی و سلامت پوست:** فواید عسل و آلبیمو متعدد است. علاوه بر موارد فوق، این ترکیب موجب تمیزی و درخشش طبیعی پوست می شود چراکه عملکرد پاکسازی آن موجب حذف مواد سمی و سایر ضایعات بدن می شود. بدین ترتیب از بروز آکنه و سایر مشکلات پوستی پیشگیری می شود. ■

WebMD



## تازه‌ها

مضرات تغذیه  
کودکان زیر یک سال با شیر گاو

با وجود خواص متعدد شیر گاو و وجود سالم ترین نوع کلسیم در آن، این نوشیدنی مغذی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود. مطالعات نشان می دهد پروتئین موجود در شیر گاو دلیل نامناسب بودن این نوشیدنی برای اطفال است چراکه آنها توانایی تحمل آن را ندارند. تغذیه نوزاد با شیر گاو قبل از یک سالگی موجب بروز بیماری های آلرژیک در آنان می شود. گفته می شود کودکانی که با شیر مادرشان تغذیه نمی شوند نیاز به یک جایگزین مغذی دارند. اما متخصصان اطفال عنوان می کنند که اگر نوزاد در سنین ابتدایی با شیر گاو تغذیه شود، بعدها با میزان بالای کمبود آهن و در نتیجه با آنمی (کم خونی) مواجه خواهد بود. همچنین به گفته محققان، شیر گاو ممکن است به کلیه نارس نوزاد فشار آورده و مشکلاتی هم در روند هضم ایجاد کند. محققان عنوان می کنند در نتیجه یک یا چند پروتئین موجود در شیر گاو، واکنش نامطلوب سیستم ایمنی بدن نوزاد موجب بروز آلرژی می شود. این علائم مختلف بوده و بر بسیاری اعضای بدن نظیر پوست، سیستم گوارش یا مجاری تنفسی تاثیر گذاشته و احتمالا موجب خارش پوست، اگزما، حالت تهوع، اسهال، قولنج روده، خس خس سینه یا گریه بیش از اندازه زیاد می شود. در سطح جهان میزان شیوع آلرژی به شیر گاو ۳ تا ۵ درصد است. ■

ScienceDaily



## مشکلات اداراری بر سلامت شما تاثیر می گذارد



## چرا با ادار کردن مشکل دارم

رحم از طریق عمل جراحی) می توانند موجب بی اختیاری اداراری شوند. هم در مردها و هم در زنان هم درزهایی اختیاری اداراری با بالا رفتن سن مرسوم تر می شود. با گذشت زمان توانایی عضله مثانه شما در نگه داشتن ادرار کمتر می شود. چاقی نیز می تواند منجر به بی اختیاری اداراری شود. وزن زیادی روی مثانه شما فشار وارد می کند. چنین چیزی می تواند پیش از پر شدن مثانه شما احساس نیاز به ادار را به وجود آورد.

## عفونت دستگاه اداراری

وقتی که باکتری ها وارد یکی از بخش های دستگاه اداراری شما (مثانه، مجاری اداراری و کلیه ها) می شوند، دچار عفونت دستگاه اداراری می شوید. وقتی که دچار عفونت اداراری هستید، به هنگام ادار کردن احساس سوزش می کنید. علاوه بر این، احساس نیاز به دفع ادرار در شما بیشتر می شود. علاوه بر این، میل به دفع ادرار فوراً به سراغ شما می آید و وقتی که به توالی می روید ادار اندکی از شما خارج می شود.

## مشکلات پروستات

پروستات یک غده است که بخشی از دستگاه تولیدمثل مرد است. این غده درست زیر مثانه قرار دارد. این غده مجاری اداراری را احاطه می کند. بیماری های خاصی که پروستات

کار کنند، قند وارد ادار شما می شود و همراه خود مایعات دیگر بدن را نیز وارد ادار می کند. هر چه بیشتر ادار کنید تشنه تر می شوید. در نتیجه، مجبور به نوشیدن مایعات بیشتر می شوید. و همین امر باعث می شود که بیشتر ادار کنید.

## بیماری های مقاربتی

بعضی از بیماری های مقاربتی همچون کلامیدیا (Chlamydia)، سوزاک (Gonorrhea) و تریکوموناس (Trichomoniasis) می توانند موجب درد به هنگام دفع ادار شوند.

## سنگ های کلیه

سنگ ها کلیه به چیزهای کوچک و سفیدی گفته می شود که درون کلیه ها و از مواد معدنی ساخته می شوند. وقتی که یک سنگ کلیه وارد مجاری اداراری شما می شود دچار مشکلات اداراری همچون موارد زیر می شوید:

♦ درد شدید در پهلوها یا کمر

♦ درد به هنگام ادار کردن

♦ ادار صورتی، قرمز یا قهوه ای رنگ

♦ ادار کدر

♦ ادار بسیار بدبو

♦ نیاز مکرر به ادار

♦ خارج شدن مقدار کمی از ادار

## انسداد

بیماری های مختلفی می توانند موجب انسداد در مجاری اداراری و در نتیجه سخت شدن خروج ادار شوند. علاوه بر این، انسداد مجاری اداراری می تواند موجب خون در ادار شود.

انسداد مجاری اداراری می تواند به دلایل زیر به وجود آید:

♦ یک سنگ کلیه در کلیه، مثانه یا مجاری اداراری

♦ مشکلات مادرزادی که نحوه کار دستگاه اداراری شما را تحت تاثیر قرار می دهند.

♦ یبوست شدید

♦ آندومتریوز (Endometriosis): بیماری مربوط به زنان که به معنی رشد بافت داخلی رحم در جایی خارج از رحم است.

♦ تومورها (سرطانی یا غیر سرطانی) ■

♦ مصطفی صداقت رستمی

WebMD

## مواد خوراکی مفید برای افزایش شیر مادران را بشناسید

خوردن سفیده تخم مرغ احتمالا اثر مشابهی نخواهد داشت. ♦ **سبزیجات برگ سبز و لوبیا:** اگرچه اسید فولیک برای زنان در دوران بارداری بسیار مهم است زیرا می تواند از بروز نقایص مادرزادی پیشگیری کند، اما در دوره شیردهی هم مهم است چراکه می تواند به تشکیل سلول های جدید در زنان کمک کند. زنان می توانند با مصرف سبزیجات برگ سبز، مانند اسفناج یا لوبیا، اسید فولیک را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

♦ **شیر:** اگر چه گفته «برای تولید شیر، شیر بنوشید» ممکن است کاملا درست نباشد، اما شیر منبع عالی کلسیم است و مادران شیرده بسیار به آن نیاز دارند. به گفته محققان، زنان هنگام شیردهی بین ۳ تا ۵ درصد از تراکم استخوان خود از دست می دهند، زیرا بیشتر کلسیم بدن صرف کمک به رشد نوزاد می شود. اگر چه این کاهش تراکم استخوان در زنان یبوست خواهد یافت، اما افزودن کلسیم به رژیم غذایی ممکن است به روند بازسازی کمک کند.

♦ **آب:** مادران شیرده در مقایسه با اکثر زنان در معرض ریسک کم آبی قرار دارند. تولید شیر ممکن است موجب بی آبی شدید زنان شود، و عدم نوشیدن آب کافی می تواند باعث شود که شیر کافی در زنان تولید نشود. درحالی که زنان مجبور نیستند آب زیادی بنوشند، زیرا آبمیوه و شیر نیز توانایی آبرسانی خوبی دارند، اما کارشناسان توصیه می کنند که مادران شیرده در مورد نوشیدنی های کافئین دار محتاط باشند، زیرا می تواند بر خواب نوزاد تاثیر بگذارد. ■

MNT



افسردگی پس از زایمان شوند، حائز اهمیت است. با این حال، کارشناسان توصیه می کنند زنان در طول شیردهی به اندازه مناسب از این ماهی مصرف کنند، زیرا ماهی می تواند مقادیر زیادی جیوه داشته باشد و از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شود. برخی از ماهی ها مانند ماهی تن و شمشیر ماهی دارای مقادیر بالاتری جیوه نسبت به سایر ماهی ها هستند، بنابراین بهتر است از مصرف آنها اجتناب شود. ♦ **تخم مرغ:** اگر ماهی دوست ندارید، می توانید DHA را از تخم مرغ های غنی شده با DHA دریافت کنید. تخم مرغ های امگا ۳ توسط مرغ های تولید می شوند که با رژیم غذایی حاوی دانه کتان تغذیه شده اند. هنگامی که جوجه ها کتان را هضم می کنند، برخی از اجزاء به شکل DHA تجزیه می شوند و سپس به زرده منتقل می شوند. از اینرو فقط

در دوران بارداری، جنین بسیاری از ذخائر بدن مادر را مصرف می کند و اگر مادر در دوران شیردهی تغذیه نامناسبی داشته باشد، به مرور قوایش تحلیل می رود. دوره شیردهی دوری است که مادر باید تغذیه سالم و مناسبی داشته باشد. اگر رژیم غذایی نامناسب باشد بدن مجبور می شود که مواد مغذی لازم برای نوزاد را از ذخایر بدن مادر برداشت کند. محققان مصرف مواد خوراکی زیر را به مادران شیرده توصیه می کنند. ♦ **ماهی:** ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا، غذای عالی برای دوره شیردهی هستند، زیرا حاوی نوعی چربی به نام DHA است که برای رشد سیستم عصبی کودک ضروری است. همچنین مصرف ماهی های چرب می تواند به بهبود خلق و خوی تازه مادر کمک کند. این مسئله بخصوص پس از زایمان، که ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان می توانند دچار

## تازه‌ها

پرهیز از مصرف  
نوشیدنی هایی که  
بیخوابی می آورد

به گفته محققان، می توان با اجتناب از مصرف برخی نوشیدنی ها با بی خوابی مقابله کرد.

بنیاد ملی خواب آمریکا به منظور پرهیز از بیخوابی حذف برخی نوشیدنی ها را از رژیم غذایی توصیه می کند:

کافئین: یک فنجان قهوه می تواند بلافاصله بعد از ۱۵ دقیقه نوشیدن تاثیری محرک ایجاد کند. و می تواند در حدود شش ساعت بعد بر الگوی خواب شما تاثیر گذارد. از اینرو توقع نداشته باشید با نوشیدن قهوه ساعت ۴ بعد از ظهر، ساعت ۹ شب خوابتان برود.

الکل: مصرف الکل موجب ایجاد حس خواب آلودگی می شود و با تاثیر بر مواد شیمیایی بدن، ریتم خواب را برهم می زند. نوشابه گازدار: کربنات سدیم می تواند موجب نفخ و فشار معده شده و در نهایت سوزش دل ایجاد شود. این نوشیدنی ها موجب بیدار ماندن شما در طول شب مبد شود. ■

MedicalNews

مشکلات و سوژه هایتان را  
با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴  
Email: info@sepidonline.ir



پاروز نامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline