

همه آنچه درباره قرص های جوشان بدانید

قرص های جوشان در کنار اینکه مکمل های خوبی برای جذب انواع ویتامین ها هستند، اما زیاده روی در مصرف آنها عوارض خطرناکی به دنبال دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه تغییر سبک زندگی، استفاده از غذاهای ناسالم، استفاده کم از گوشت و ماهی باعث شده تا سطح ویتامین ها در بدن افراد کاهش یابد و به دلیل اینکه وجود این ویتامین ها در بدن لازم و ضروری است افراد سعی می کنند کمبود آنها را از طریق مصرف داروها و قرص های مکمل جبران کنند.

بیشتر افراد به دلیل عدم استفاده از لبنیات دچار کمبود کلسیم هستند که برای جبران این کمبود و جلوگیری از بیماری پوکی استخوان به دستور و تجویز پزشک ملزم به استفاده از قرص های کلسیم می شوند. یا برای تقویت سیستم ایمنی بدن یا کمک به بهبود سرماخوردگی و ضعف های جسمانی قرص های جوشان دارای ویتامین c توسط پزشک معالج به افراد توصیه می شود.

قرص های جوشان در انواع مختلفی وجود دارند که مصرف هر کدام از آنها در کنار دیگر داروهای اصلی به عنوان یک داروی مکمل برای رفع بیماری ها و جبران کمبود انواع ویتامین ها در بدن موثر است.

بعضی از افراد به دلیل هضم سخت دارو ها، طعم و بوی بد داروها، حساسیت های دارویی، مشکلات معده ای و... نمی توانند به صورت مستقیم در طول درمان از داروها استفاده کنند؛ در این حالت بهترین جایگزین داروها، قرص های جوشان حاوی کلسیم، منیزیم، آهن، زینک و ویتامین c هستند که با توجه به کمبود هر کدام از ویتامین ها برای افراد تجویز می شود.

توصیه های طلایی تغذیه

برای تقویت سیستم ایمنی

بدن در پاندمی کرونا



یک رژیم غذایی متنوع و متعادل و سالم رژیمی است که از همه گروه های غذایی در آن وجود داشته باشد که در این گزارش به آن پرداخته ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در یک رژیم غذایی متنوع و متعادل و سالم باید همه گروه های غذایی در آن وجود داشته باشد از جمله میوه ها و سبزی ها و زیر گروه های آن: استفاده از هر ۵ گروه غذایی شامل غلات یا تکیه بر غلات سبوسدار، میوه ها، سبزیجات، گوشت ها یا تکیه بر گوشت سفید و حبوبات و لبنیات

رعایت تنوع غذایی

عدم حذف وعده های غذایی

استفاده از وعده غذایی روزانه صبحانه

رعایت نظم وعده های غذایی و میان وعده ها

راهکارهای خانگی برای تسکین گلودرد در

افراد کرونایی

غذاهایی که بهتر است مصرف نشوند

اجتناب از مصرف غذاهای چرب و سرخ

شده و فست فودها

اجتناب از مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر و نوشابه ها و آمیبوه های صنعتی که شکر زیاد دارد

اجتناب از مصرف کیک های چرب و تنقلات چرب و شور

اسیدهای چرب ترانس مصرف نشود چرا

که این اسیدهای چرب که در روغن های جامد

و مارگارین و کیک ها و شیرینی ها وجود دارد

به کاهش قدرت سیستم ایمنی می انجامد

لبنیات پر چرب حتی الامکان مصرف

نشوند
غذاهایی که مصرف آن ها توصیه می شود

استفاده از جواته ها و غلات سبوسدار



استفاده از منابع روی و پروتئین با استفاده از گوشت سفید مرغ و تخم مرغ خوب پخته شده و حبوبات

استفاده از ماست پروبیوتیک

استفاده از منابع امگا ۳ در ماهی پخته شده و بذر کنان و گیاه خرفه و روغن مایع کنجد و

کانولا یا کلزا و استفاده از گردو و کنجد

استفاده مکرر از مایعات گرم و آب گرم

استفاده از آشن محتوی سبزی و حبوبات و

سوپ گرم

استفاده از انواع سبزی و میوه به عنوان منبع ویتامین ث

استفاده از جواته ها و روغن کنجد و کانولا و

گردو به عنوان منبع ویتامین E

استفاده از سبوس غلات و سبزیجات برگ

سبز و مایکای به عنوان منبع ویتامین های

گروه B

دریافت رژیم پر فیبر (کروبیدرات پیچیده

مثل غلات سبوس دار و انواع فیبر ها)

سلامت

کودکی لازم و ضروری است تا فرزندانتان رشد بهتر و کامل تری را داشته باشند؛ هنگامی که کودکان از خوردن داروها و مکمل ها خودداری کردند می توان قرص های جوشان را جایگزین آنها کرد.

اضافه شدن انواع طعم دهنده ها در ترکیبات قرص های جوشان باعث شده تا افرادی که به دلیل طعم و بوی بد قرص ها تمایل به مصرف آنها ندارند از این طریق بتوانند به راحتی به تامین ویتامین های بدن خود بپردازند تا دچار مشکل نشوند.

سرعت جذب بالا

قرص های جوشان در آب به طور کامل حل شده و به صورت محلول در می آیند و پس بعد از مصرف به صورت مایع وارد معده می شوند که برای کسانی که مشکل معده دارند بسیار مفید است.

از جمله مزیت های قرص های جوشان این است که مانند قرص های معمولی به راحتی دفع نشده و مقدار زیادی از آنها در بدن باقی می ماند.

عوارض زیاده روی در استفاده از قرص های جوشان

در کنار تمام فوایدی که برای قرص های جوشان گفته شد این مکمل ها معایبی هم دارند که لازم است بدانید تا در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

افزایش فشار خون با مصرف بیش از حد قرص های جوشان

مصرف زیاد قرص های جوشان به دلیل نمک موجود در آنها که برای حل کردن قرص در آب مورد استفاده قرار می گیرد فشار خون را بالا برده و احتمال سکنه های قلبی و مغزی را نیز افزایش می دهد. همچنین مصرف این قرص ها برای زنان باردار بدون تجویز پزشک به دلیل تاثیر منفی که

آلوده های بیمارستانی!

در بیمارستان ها هرگز به این وسایل دست نزنید



به عفونت هایی مانند عفونت ادراری هستند. از این پس و با شیوع کرونا ویروس به نظر می رسد بهترین هدیه به بیماران و همراهان آن ها دستمال الکلی و ضدعفونی کننده است تا بتوانند اطراف خود را به طور مرتب ضدعفونی کنند.

تلفن اتاق بیمار

تا مجبور نشده اید دست به تلفن های تعبیه شده در اتاق یا راهروهای بیمارستان ها نزنید. چون معمولاً تمیز نمی شوند و به طور مرتب نیز توسط بیماران، همراهان و کادر درمان دستمالی می شوند.

شیر آب

سطوح سفت توالت های بیمارستان ها بیش از آنچه تصور می کنید آلوده هستند. در واقع مدفوع و دیگر باکتری هایی ناشی از شستشوی بیماران در تمام نقاط سرویس بهداشتی وجود دارد. دسته شیر آب در این مکان جزو آلوده ترین لوازم بیمارستانی محسوب می شود. بنابراین تا حد امکان از تماس با شیر آب توالت و حتی آب سردکن ها خودداری کنید. اگر مجبور به استفاده هستید حتماً با دستمال کاغذی شیر آب را با ز بسته کنید و بعد از آن نیز دستانتان را به خوبی بشوید. ضدعفونی کردن مرتب دست ها را به هیچ عنوان فراموش نکنید.

دستگیره در

کادر درمان، بیماران و ملاقات کنندةها به طور مداوم در حال لمس دستگیره های درهایی هستند که در جای جای بیمارستان وجود دارند. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که تا ۳۰ درصد دستگیره های درهای بیمارستان به MRSA آلوده هستند.

هر آنچه پرستاران به طور مرتب استفاده می کنند

بدانید و آگاه باشید هر آنچه پرستاران به طور مرتب استفاده می کنند حاوی کلسیونی از باکتری ها و ویروس ها است. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان به هر وسیله ای که پرستاران زیاد دست می زنند دست نزنید. علاوه براین زمانی که در بیمارستان حضور دارید به طور مرتب دست هایتان را ضدعفونی کنید.

اصول استفاده از آسانسور در روزهای کرونایی

۲ متری استفاده کنندگان رعایت شود.

- اگر شلوغ شد پیاده شوید. نکته مهم دیگری که مدیریت ساختمان های پرتردد باید در نظر بگیرند زمان بندی درست رفت وآمد و همچنین زمان های توقف آسانسور است.

- در صورت امکان شیلد بزنید. محافظت چشم ها با عینک یا شیلد نیز می تواند به جلوگیری از انتقال ویروس از طریق مخاط چشم ها کمک کند.

- صحبت نکنید. در فضاهایی مانند آسانسور از صحبت کردن با دیگران و یا صحبت کردن با تلفن همراه خودداری کنید.

- رو به دیوارها بایستید. بهترین کار این است که در آسانسور رو به دیوار بایستید چون در این وضعیت کمتر در معرض ریز قطرات تنفسی افراد دیگر که در مجاورت شما هستند قرار می گیرد.

اگر می توانید از پله ها استفاده کنید

- به نرده ها دست نزنید. برای باز کردن درها از آرنج یا دستمال کاغذی استفاده کنید و دست به نرده ها نزنید.

- بهتر است رفت و آمد ها یک طرفه باشند. پله ها نیز عاری از

خطر نیستند و باید به اصطلاح یک طرفه باشند.

- حواستان باشد چیزی را لمس نکنید. در راه پله ها نیز باید حواستان باشد که چیزی را لمس نکنید.

- اگر شلوغ است فاصله اجتماعی را رعایت کنید.

راه پله شلوغ می تواند خرساز باشد و باید فاصله اجتماعی رعایت شود.

فراموش نشود زمانی که به مقصد می رسید حتماً دست هایتان را با آب و صابون بشوید. قبل از شستشوی دست ها به هیچ عنوان صورتتان را لمس نکنید.

نقش ادویه در تقویت سیستم

ایمنی بدن



یک متخصص تغذیه گفت: ادویه ها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می شوند. شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: تغذیه درست می تواند نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد. برخی مواد معدنی مانند آهن، روی، سلنیم و ویتامین ها مانند A، C، E و گروه B و همچنین درشت مغذی ها مانند پروتئین، از جمله موادی هستند که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند. بنابراین تغذیه متعادل، متنوع و متناسب می تواند این مواد را به بدن شما برساند و سیستم ایمنی بدن را بالا ببرد. این رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: ادویه ها از جمله مواد غذایی هستند که می توانند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شوند، که در واقع با عنوان داروهای گیاهی شناخته می شوند که در ادامه به مهم ترین آنها اشاره خواهیم کرد:

زردچوبه: ماده فعال کور کومین در زرد چوبه، قدرت آنتی اکسیدانی بسیار بالایی دارد و می تواند از بدن در برابر سرطان، بیماری های قلبی عروقی و دیابت محافظت کند. همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و به عنوان یک ضد التهاب در بدن مطرح است.

ادویه کاری: دارای آنتی اکسیدان قدرتمندی به نام آلکالوئید است که این آنتی اکسیدان در برگ آن وجود دارد و به عنوان محافظت کننده از سلول های بدن و جلوگیری از پیری زودرس می تواند نقش بسیار مهمی داشته باشد.

پونه کوهی: یک محافظت کننده قدیمی که از دیرباز برای عفونت کاربرد داشته و حاوی تیمول است که خواص ضد ویروسی، ضد باکتریایی و ضد فارچی دارد. همچنین حاوی آنتی اکسیدان بالا که خواص ضد پیری و ضد التهابی فراوان به خود اختصاص داده است.

گیاه آویشن: حاوی ویتامین A و C است. همچنین به عنوان ضد عفونی کننده قوی با توجه به خواص ضد باکتریایی که دارد، مطرح است.

زنجبیل: حاوی ماده موثر جینجرول که خواص ضد ویروسی، ضد باکتریایی و ضد التهابی به خود اختصاص داده است و می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک بسیار مهمی کند.

سیر: از سال ها بسیار دور به عنوان ماده غذایی که می تواند خواص ضد میکروبی داشته باشد، مطرح بوده است. همچنین در تقویت سیستم ایمنی به دلیل وجود ماده موثره آلیسین نقش بسیار مهمی دارد.

دارچین: حاوی مواد فعال و موثره سینا مالئید است و می تواند در کاهش قند خون، کلسترول توتال و تری گلیسرید موثر باشد و از این طریق به سلامت بدن کمک می کند.

فلفل: با توجه به اینکه منبع بسیار خوب ویتامین ث است، می تواند نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد.

گلپر: گلپر ضد عفونی کننده و میکروب کش قوی است و سموم بدن را دفع می کند.

زعفران: حاوی مواد معدنی و ویتامین های فراوان است و همچنین به دلیل وجود آنتوسیانین ها در آن باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری ها مانند سرطان و آلزایمر می شود. اما مصرف بیش از اندازه آن اشتها را کم می کند و برای کلیه ها ضرر دارد. این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: هرچند مصرف ادویه جات می تواند مفید باشد، اما افراط در مصرف آن ها می تواند بسیار مضر باشد. بنابراین بهتر است ادویه هم مانند سایر مواد غذایی به طور متعادل مصرف و از افراط در آن پرهیز شود.

اولیایی در ادامه توضیح داد: برای مثال مصرف بیش از حد زرد چوبه و فلفل ممکن است باعث ناراحتی های گوارشی و زخم معده شوند. در افرادی که نسبت به برخی از ادویه جات حساسیت دارند ممکن است موجب ابتلا به سرطان مری یا معده شود. همچنین مصرف بیش از اندازه دارچین در دوران بارداری و افرادی که زخم معده دارند، توصیه نمی شود.

مطالعه جدید نشان می دهد:

بیماری لته با ریسک بالاتر سرطان همراه است

محققان پی بردند افراد مبتلا به بیماری های لته در معرض ریسک بالاتر ابتلا به برخی انواع سرطان ها قرار دارند. به گزارش مهر، محققان عنوان می کنند برای پیشگیری از سرطان، مسواک زده و مرتباً تا نخ دندان استفاده نمایند. داده های دو مطالعه بلندمدت نشان می دهد سابقه بیماری لته با افزایش ریسک سرطان معده تا ۵۲ درصد و سرطان گلو تا ۴۳ درصد مرتبط است. همچنین طبق گزارش محققان، افرادی که دو دندان یا تعداد بیشتری از دندان هایشان را از دست داده اند در معرض ریسک بالا سرطان قرار دارند (۳۳ درصد سرطان معده و ۴۲ درصد سرطان گلو).

«مینگ یانگ سانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «شرکت کنندگان دارای سابقه بیماری های لته و تعداد بیشتر دندان های از دست رفته در معرض ریسک بالاتر ابتلا به دو نوع سرطان دستگاه گوارش قرار دارند.»

در این دو مطالعه، داده های مربوط به بیش از ۹۸ هزار زن و ۴۹ هزار مرد مورد بررسی قرار گرفت. در طول مدت ۲۲ تا ۲۸ سال پیگیری وضعیت این افراد ۱۹۹ مورد ابتلا به سرطان گلو و ۳۳۸ مورد سرطان معده ثبت شد.

در مجموع مشخص شد افراد دارای سابقه بیماری لته ۵۹ درصد با ریسک بیشتر سرطان گلو مواجه بودند.

همچنین افراد مبتلا به بیماری لته که هیچک از دندان هایشان را از دست نداده بودند با افزایش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان معده روبرو بودند در حالی که این خطر در افرادی که یک دندان یا تعداد بیشتری از دندان هایشان را از دست داده بودند ۶۸ درصد بود.

به گفته سانگ، «التهاب ناشی از بیماری لته، یک فاکتور افزایش دهنده خطر سرطان است.» همچنین وی عنوان کرد: «این امکان هم وجود دارد که بهداشت بد دهان موجب افزایش رشد باکتری ها در دهان و لته ها شود که در ابتلا به سرطان نقش دارند.» به گفته محققان، هرچقدر طول مدت ابتلا به بیماری لته در افراد بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان در آنها افزایش خواهد یافت.