



تاریخ
۲۶
شهریور
۱۳۹۷
دوشنبه

عوارض ناخوشایند مصرف بیش از حد آب‌لیمو



با افزودن لیمو یا آب‌لیموی تازه به آب می‌توانید یک نوشیدنی با عطر و مزه‌ای بهتر نسبت به آب ساده داشته باشید و از این طریق راحت‌تر به هدف توصیه شده نوشیدن ۱۰ تا ۱۵ فنجان آب در روز دست یابید.

مصرف آب‌لیمو به‌واسطه فهرست بلندبالای فوایدی که ارائه می‌کند، ازجمله پیشگیری از کم‌آبی بدن، کمک به گوارش و پشتیبانی از کاهش وزن توسط بسیاری از کارشناسان و چهره‌های مطرح توصیه شده است.

اما همانند بیشتر چیزهایی که در زندگی با آنها مواجه هستیم، مصرف بیش‌ازحد یک‌چیز خوب نیز می‌تواند مضر باشد. در ادامه با برخی از عوارض خطرناک مصرف بیش از آب‌لیمو بیشتر آشنا می‌شویم.

آب‌لیمو می‌تواند به دندان‌ها آسیب برساند

اگرچه ریختن آب یک لیمو در آب و مصرف روزانه آن بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما این کار می‌تواند موجب تخریب دندان‌های شما شود.

از آنجایی‌که لیمو به‌شدت اسیدی است، مواجهه مداوم با آن می‌تواند موجب فرسایش مینای دندان شود. احساس درد هنگام لمس دندان‌ها با زیان می‌تواند یکی از نشانه‌های فرسایش مینای دندان باشد.

اگر این شرایط برای شما کافی نیست تا استفاده بیش‌ازحد از لیمو را کنار بگذارید، هنگام نوشیدن آب‌لیمو از یک نی استفاده کنید تا میزان مواجهه دندان‌ها با اسید کاهش یابد.

آب‌لیمو می‌تواند موجب ناراحتی معده شود

مصرف بیش از هر چیزی می‌تواند بد و مضر باشد، حتی اگر موضوع آب‌لیمو مطرح باشد.

در شرایطی که آب‌لیمو حاوی طیف گسترده‌ای از فواید سلامت است، مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند موجب عوارض جانبی خطرناکی برای سلامت شما شود که از آن جمله می‌توان به وخیم‌تر شدن شرایط زخم‌های معده و ابتلا به بیماری بازگشت اسید معده به مری اشاره کرد.

بیماری بازگشت اسید معده به مری به‌واسطه مصرف غذاهای اسیدی مانند آب‌لیمو تحریک می‌شود و می‌تواند موجب سوزش سر دل، حالت تهوع و استفراخ شود.

پوست لیمو میزبانی برای ارگانیزم‌های مضر است
در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ در نشریه Journal of Environmental Health منتشر شد، پژوهشگران پوست و گوشت لیموهایی که از ۲۱ رستوران جمع‌آوری‌شده بودند را آزمایش کردند. آنها دریافتند که تقریباً ۷۰ درصد لیموها حاوی ارگانیزم‌هایی خطرناک مانند باکتری *ئی. کولای* هستند که می‌تواند موجب استفراخ و اسهال شود.

برای پرهیز از مواجهه با میکروب‌ها، آب‌لیمو را در نوشیدنی خود ریخته و از انداختن لیموی کامل درون لیوان حداقل زمانی که در رستوران‌ها حضور دارید، پرهیز کنید.

استفاده از آب‌لیموی غلیظ شده می‌تواند موجب پوسیدگی دندان شود

یکی از رایج‌ترین توصیه‌هایی که برای پیشگیری از پوسیدگی دندان مطرح می‌شود، پرهیز از مصرف بیش‌ازحد آب‌نبات و شیرینی است؛ اما مشخص شده است که آب‌نبات تنها مقصر پوسیدگی دندان نیست.

پوسیدگی‌های دندان نتیجه آسیب باکتری‌هایی است که قند موجود در غذاها را گوارش کرده و اسید تولید می‌کنند. اگرچه آب‌لیمو به‌خودی‌خود ممکن است به پوسیدگی دندان منجر نشود، اما اگر معمولاً آن را با شکر شیرین می‌کنید یا از آب‌لیموهای غلیظ شده به‌جای آب‌لیموی تازه استفاده می‌کنید، ممکن است برای دندان‌های خود دردرس درست کنید.

ممکن است وخامت آفت‌های دهان تشدید شود

هیچ‌چیزی بدتر از بیدار شدن از خواب و مواجهه با یک آفت دردناک و جدید دردهان نیست. در شرایطی که بیشتر آفت‌های دهان طی یک یا دو هفته بی‌نیاز از درمانی خاص بهبود می‌یابند، ناراحتی ناشی از آنها آزاردهنده است.

اگر هنگام مواجهه با یک زخم دردهان آب‌لیمو بنوشید، احتمالاً بدون این‌که بدانید شرایط آن را وخیم‌تر می‌کنید. به گفته انجمن دندانپزشکی آمریکا، آب‌لیمو می‌تواند آسیب بیشتری نسبت به پوسیدگی مینای دندان به دهان وارد کند و ظرفیت تشدید آفت‌ها و تحریک زخم‌های دهان را دارد.

میوه‌های خانواده مرکبات ممکن است محرک میگرن باشند

اگر با سردرد یا میگرن مواجه هستید، بهتر است از مصرف چیزی که می‌تواند موجب تحریک آنها شود، پرهیز کنید. میوه‌های خانواده مرکبات ازجمله لیموها، در این دسته قرار دارند.

برخی مطالعات ارتباط بین میگرن و میوه‌های خانواده مرکبات را نشان داده‌اند، در شرایطی که برخی دیگر چنین پیوندی را نشان نداده‌اند.
باین‌وجود، پزشکان همچنان میوه‌های خانواده مرکبات را به‌عنوان یک محرک احتمالی برای میگرن در نظر می‌گیرند.

ضرب‌المثل‌های جهان

نیکی و خیرخواهی پدر، بلندتر از کوه است؛

نیکی و خیرخواهی مادر عمیق‌تر از دریاست.

ژاپنی

از دلایل شایع خشکی دهان

یک رژیم غذایی سرشار از قند در ترکیب با بهداشت نامناسب دهان و دندان به پوسیدگی دندان و فساد در خط لثه منجر می‌شود. این پوسیدگی تدریجی کاهش ترشح بزاق را به همراه دارد و در نهایت با خشکی دهان ناراحت‌کننده و مزمن مواجه می‌شوید که هرچه بیشتر فساد دندان و لثه را تشدید می‌کند.

آسیب عصبی

آسیب عصبی که به‌واسطه آسیب‌دیدگی شدید در ناحیه گردن یا سر شکل می‌گیرد می‌تواند به اعصاب غدد بزاقی صدمه بزند. درنتیجه، اعصاب برای تولید بزاق پیام‌های درستی به غدد ارسال نمی‌کنند و خشکی دهان رخ می‌دهد.

دیابت

خشکی دهان اغلب یکی از نشانه‌های آشکار دیابت است که در زمان بالا بودن قند خون و دیابت کنترل نشده رخ می‌دهد. در این شرایط، کتون‌ها مایع از دست می‌دهند یا بزاق به میزان کافی تولید نمی‌شود و نمی‌تواند دهان را مرطوب نگه دارد. کم‌آبی شدید و خشکی دهان و همچنین دشواری در جویدن و قورت دادن غذا نتیجه نهایی است.

بیماری‌های خود ایمنی

خشکی دهان و بینی ممکن است از نشانه‌های هشداردهنده اولیه یک بیماری خود ایمنی مانند بیماری کرون یا سندرم شوگرن، بیماری که به غدد تولیدکننده مخاط حمله می‌کند، باشد. خشکی دهان و خشکی چشم در میان علائم شایع سندرم شوگرن قرار دارند. افراد مبتلا به و بروس اچ‌آی‌وی نیز مستعد خشکی دهان هستند. بهترین روش برای تشخیص این شرایط نوشیدن مقداری آب است و اگر این کار کمکی به برطرف شدن مشکل نکرد، می‌توان به یک بیماری خود ایمنی مشکوک شد.

سندرم شوگرن و بیماری کرون تنها بیماری‌های خود ایمنی نیستند که بر غدد بزاقی تأثیر می‌گذارند. از موارد دیگر می‌توان به اچ‌آی‌وی/ ایدز، لوپوس و آرتریت روماتوئید اشاره کرد. در حقیقت، سندرم شوگرن اغلب در افرادی که از لوپوس یا آرتریت روماتوئید رنج می‌برند، رخ می‌دهد، درنتیجه هر فرد مبتلا به این بیماری‌ها باید نسبت به خشکی دهان توجه ویژه‌ای داشته باشد. بهترین روش برای مقابله با علائم شکل‌گرفته جویدن آدامس، مکیدن یک قرص لوزی شکل (Lozenge)، یا خرید اسپری بزاق است.

پیری

با افزایش سن، تغییرات بسیاری در بدن ما رخ می‌دهند و خشکی دهان نیز یکی از این موارد است. به گفته کلینیک مایو، افراد پیر احتمال بیشتری دارد خشکی دهان را تجربه کنند. دلایل بسیاری برای این شرایط وجود دارد که از آن جمله می‌توان به نوع داروهای مصرفی، چگونگی پردازش داروها توسط بدن، میزان دریافت مواد مغذی از رژیم غذایی و مشکلات سلامت احتمالی اشاره کرد.

درمان سرطان

افرادی که روند درمان بیماری سرطان را دنبال می‌کنند به‌احتمال‌زیاد خشکی دهان را تجربه خواهند کرد. داروهای شیمی‌درمانی ماهیت بزاق و

اقداماتی ساده مانند ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌توانند به کند کردن روند پیری سلولی کمک کرده و موجب شکل‌گیری احساس بهتری در شما شوند.

انسان‌ها، به‌ویژه بانوان، برای پیشگیری و بهبود نشانه‌های افزایش سن از محصولات مختلف مراقبت از پوست مانند کرم‌ها و لوسیون‌های نرم‌کننده و آبرسان استفاده می‌کنند؛ اما اگر از درون بدن با پیری مقابله نشود، تلاش‌های ما در این نبرد چندان مؤثر نبوده و در نهایت شکست خواهیم خورد.

بر همین اساس است که هر آنچه برای پوست شما رخ می‌دهد، از بروز چین‌وچروک‌ها تا خطوط و لکه‌های پیری، تنها بازبات‌بیرونی از آن چیزی است که برای سلول‌های بدن رخ می‌دهد.

پس چرا مستقیم به ریشه مشکل رسیدگی نکنیم؟

در همین راستا، باید نگرانی درباره پیری پوست را متوقف کرده و نگرانی درباره پیری سلولی را مدنظر قرار دهید. کند کردن آهنگ پیری سلولی شاید در ابتدا آسان به نظر نرسد. این‌گونه احساس می‌شود که

سلول‌های بدن شما هر آنچه را قصد داشته باشید، انجام می‌دهند و کاری از دست شما برای بهبود این شرایط ساخته نیست؛ اما اثرگذاری بر سلول‌های بدن به آن اندازه هم که فکر می‌کنید دشوار نیست.

اقداماتی ساده مانند ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌توانند به کند کردن روند پیری سلولی کمک کرده و موجب شکل‌گیری احساس بهتری در شما شوند.

رژیم غذایی سالم اندازه تلومرها را دراز نگه می‌دارد

مطالعه‌ای جدید در دانشگاه میشیگان نشان داده است بانوانی که قصد دارند آهنگ پیری را کند سازند شاید تنها به سالم‌تر غذا خوردن نیاز داشته باشند.

پژوهشگران دریافتند بانوانی که رژیم غذایی سالم‌تری را دنبال می‌کردند از تلومرهای درازتری نیز برخوردار بودند.

تمام داستان نیست.

کند کردن آهنگ پیری سلولی از انسان در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان نیز محافظت

می‌تواند در خود نورو ویروس داشته باشد و باعث ایجاد اسهال و حالت تهوع در مصرف‌کننده شود. گفته شده که آبکشی و شستن یکی از قدم‌های ابتدایی برای از بین بردن این خطر به شمار می‌رود، اما نمی‌توان با اطمینان کامل گفت که این روش پاک‌سازی همیشه مؤثر است.

جوانه دانه‌ها

دانه‌های جوانه‌زده یکی از بخش‌های اصلی برخی از رژیم‌های خام‌خواری به‌حساب می‌آیند و جالب است بدانیم که شرایط مرطوب عمل آمدن این جوانه‌ها برای رشد باکتری‌هایی مانند سالمونلا ایدنال است.

سالمونلا باعث بروز اسهال، تب و دردهای شکمی می‌شود.

تخم‌مرغ و لبنیات

به‌طورکلی محصولات حیوانی که با یکدیگر ترکیب می‌شوند، مانند شرایطی که در مخازن بزرگ شیر و یا تخم‌مرغ‌های عمده و مخلوط شده پیش می‌آید، جزو خوراکی‌هایی هستند که احتمال مسمومیت غذایی در مصرف‌کننده را بالا می‌برند؛ دلیل چنین مشکلی هم این است که در صورت آلوده بودن یکی از محصولات حیوانی وارد شده به مخازن، عوامل بیماری‌زای موردنظر در کل محصولات گسترش می‌یابند و کل محصولات ترکیب شده را آلوده می‌کنند.
در این زمینه هم سالمونلا عامل بیماری‌زای اصلی شناخته‌شده که به‌عنوان‌مثال در تخم‌مرغ‌ها مشکلات جدی را ایجاد می‌کند؛ متخصصان اعلام کرده‌اند که تنها یکی از روش‌های مسموم شدن تخم پرنده‌هایی مانند مرغ، آلوده شدن تخم‌دان جاندار به‌نوعی باکتری خاص است که بدون ایجاد تغییرات ظاهری در محصول، ماده غذایی را مسموم می‌کند.

گوناگون



صفحه
۵
شماره
۲۳۳۵
سال
یست و چهارم



مقدار تولید آن را تغییر می‌دهند.

احتمال بروز این شرایط در صورت بروز سرطان در ناحیه سر و گردن بیشتر است؛ زیرا پرتودرمانی می‌تواند به غدد بزاق آسیب وارد کند. اگر غدد بزاق عملکرد درستی نداشته باشند، به میزان کافی بزاق تولید نمی‌کنند. در برخی موارد این شرایط موقتی است و پس از اتمام درمان برطرف می‌شود، اما مواردی نیز وجود دارند که موجب آسیب دائمی می‌شوند. به گفته کلینیک مایو، همه‌چیز به محل تحت تأثیر قرار گرفته توسط سرطان و میزان پرتودرمانی یک بیمار بستگی دارد.

سبک زندگی

نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، جویدن تنباکو، یا استفاده از مواد مخدر ازجمله مواردی هستند که می‌توانند به خشکی دهان منجر شوند. سیگار کشیدن و جویدن تنباکو می‌تواند تأثیر چشمگیری بر میزان بزاق تولیدی دردهان داشته باشد. سیگار کشیدن تولید بزاق را کند می‌کند و مصرف الکل می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شود که هر دو مورد شرایط را برای خشکی دهان فراهم می‌کنند.

اگر در حال حاضر از میزان کم تولید بزاق رنج می‌برید باید نوشیدن الکل

و سیگار کشیدن را ترک کنید؛ زیرا تنها شرایط را وخیم‌تر می‌سازند. توجه داشته باشید که سیگار کشیدن می‌تواند به بیماری قلبی، پوسیدگی دندان، بیماری ریه و بسیاری موارد دیگر نیز منجر شود.

خروپف

خروپف اغلب موجب می‌شود تا افراد از طریق دهان تنفس کنند که می‌تواند به خشکی دهان منجر شود. اگر خشکی دهان شما بیشتر هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب احساس می‌شود، خروپف می‌تواند مقصر اصلی باشد. اگر همواره با خشکی دهان از خواب بیدار می‌شوید، این می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به آپنه خواب باشد.

مشکلات سینوس

مشکلات سینوس می‌تواند علائمی ناخوشایند را شکل دهند و خشکی دهان یکی از آنها محسوب می‌شود. هر فرد مبتلا به انحراف تیغه بینی یا پولیپ‌های بینی ممکن است با دشواری در تنفس از طریق بینی مواجه شود و این کار را با کمک دهان انجام دهد. اگر با این شرایط و دیگر مشکلات سینوس مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

می‌کند.

اصول رژیم غذایی برای حفظ جوانی

سلول‌ها

بانوانی که در مطالعه دانشگاه میشیگان موردبررسی قرار گرفتند انواع مختلفی از رژیم‌های غذایی سالم را مصرف کرده و تنها یک رژیم غذایی خاص را دنبال نمی‌کردند، اما همچنان از فواید ضد پیری سود می‌بردند.

رژیم‌هایی غذایی که در این مطالعه به حفظ درازای تلومرها کمک کرده بودند از برخی ویژگی‌های مشترک برخوردار بودند. از اصول سالم غذا خوردن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

میوه‌جات و سبزیجات به میزان فراوان مصرف شود. غلات کامل به‌جای غلات پردازش شده انتخاب شوند. بر پروتئین‌هایی که منشا گیاهی دارند تمرکز شود.

مصرف شکر محدود شود.

مصرف سدیم (نمک) کاهش یابد.

مصرف قرمز و گوشت‌های فرآوری شده به میزان کم‌مصرف شوند.



گوشت چرخ‌کرده

همانند مورد قبلی لیست، خوراکی‌هایی مانند گوشت چرخ‌کرده و یا غذاهایی مثل مرغ سوخاری که حاصل کنار هم گذاشتن محصولات چند حیوان هستند هم شانس بالایی برای آلوده شدن به عوامل بیماری‌زای مختلف دارند.

از طرف دیگر اگر این محصولات به‌طور مناسب پخته نشوند، احتمال تجمع و تکثیر باکتری‌هایی مانند ای کولی و کلستریدیوم در آنها بالا می‌رود و شانس بروز مسمومیت غذایی در مصرف‌کننده را افزایش می‌دهند.