روزنامه طلوع

تاریخ
۲۸
اردیبهشت
۱۳۹۹
یکشنبه

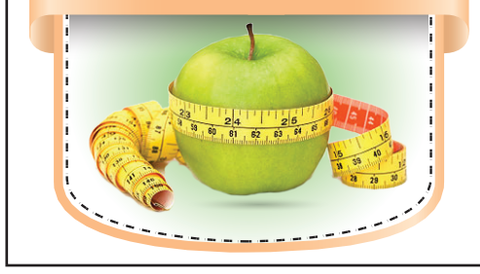
ضرب‌المثل‌های جهان

یک دوست خوب
را با هر دو دستت نگهدار.

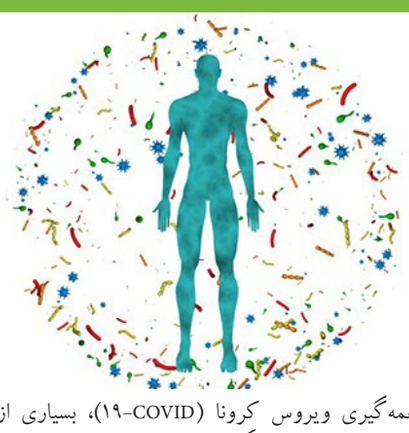
آفریقایی

صفحه
۶
شماره
۲۷۹۵
سال
بیست و ششم

سلامت



نشانه های ضعف سیستم ایمنی و راه‌های تقویت آن



در میان همه‌گیری ویروس کرونا (COVID-۱۹)، بسیاری از افراد برای سالم ماندن اقدامات احتیاطی دیگری را انجام می‌دهند. شستن دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه و در قرنطینه ماندن برای جلوگیری از شیوع ویروس مهم است. بااین‌وجود داشتن سیستم ایمنی قوی که می‌تواند در مقابل میکروب‌هایی که ممکن است با آن‌ها روبرو شویم، مهم است.

بیتوته: اگر متوجه شده‌اید که اغلب بیمار هستید، احساس خستگی می‌کنید یا علائم دیگری دارید که نمی‌توانید تشخیص دهید، ممکن است به معنای تضعیف سیستم ایمنی بدن باشد.

در ادامه علائم هشداردهنده و آنچه می‌توانید انجام دهید برای تقویت سیستم ایمنی بدن را بررسی کنید:

۱. سطح استرس شما بالا است

تصادفی نیست که شما بعد از یک پروژه بزرگ در محل کار یا به دنبال یک وضعیت عاطفی در خانه، مریض می‌شوید. طبق گزارشی از انجمن روانشناسی آمریکا، استرس طولانی‌مدت پاسخ سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می‌کند. استرس باعث کاهش لنفوسیت‌های بدن، گلبول‌های سفید خون می‌شود که در مبارزه با عفونت کمک می‌کنند. اگر سطح لنفوسیت‌ها را پایین بیاورید، بیشتر در معرض ابتلا به ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی قرار دارید.

۲. شما همیشه سرماخوردگی دارید:

برای بزرگسالان کاملاً طبیعی است که سالانه دو یا سه بار دچار سرماخوردگی شوند. بیشتر افراد طی هفت تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند. در طی این مدت، سیستم ایمنی بدن سه تا چهار روز طول می‌کشد تا آنتی‌بادی‌ها را تولید کرده و با میکروب‌های مزاحم مبارزه کند.

اما اگر دائماً در حال ابتلا به سرماخوردگی هستید یا سرماخوردگی دارید که بهبود نمی‌یابد این‌یک نشانه واضح است که سیستم ایمنی بدن شما در تلاش برای ادامه کار است.

۳. شما مشکلات گوارشی زیادی دارید:

اگر اسهال، نفخ یا یبوست مکرر دارید، این می‌تواند نشانه‌ای از ضعف سیستم ایمنی بدن باشد. تحقیقات نشان می‌دهد نزدیک به ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن شما در دستگاه گوارش شما قرار دارد. باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌های مفیدی که در آنجا زندگی می‌کنند از روده شما در برابر عفونت محافظت می‌کنند و سیستم ایمنی بدن را پشتیبانی می‌کنند.

مقادیر کم از این باکتری‌های مفید روده می‌تواند شما را در معرض خطر ویروس‌ها، التهاب مزمن و حتی اختلالات خود ایمنی قرار دهد.

۴. بهبودی زخم‌های شما کند است:

بعد از سوختگی، بریدگی یا خراشیدن پوست شما وارد حالت کنترل آسیب می‌شود. بدن شما برای محافظت از زخم با ارسال خون غنی از مواد مغذی در برابر آسیب، به بازسازی پوست جدید کمک می‌کند.

این روند بهبودی به سلول‌های ایمنی سالم بستگی دارد؛ اما اگر سیستم ایمنی بدن شما لاغر است، پوست شما نمی‌تواند دوباره تولید شود. در عوض، بهبود زخم‌های شما طولانی می‌شود.

۵. شما عفونت‌های مکرر دارید:

اگر به نظر می‌رسد با عفونت‌های مکرر نبرد می‌کنید ، سیستم ایمنی بدن شما ممکن است پرچم‌های قرمز را برای شما ارسال کند. آکادمی آلرژی آسم و ایمنی آمریکا گزارش می‌دهد که علائم نقص ایمنی احتمالی در بزرگسالان شامل موارد زیر است:

- بیش از چهار عفونت گوش در یک سال
- در طی یک دوره یک‌ساله دو بار دچار ذات‌الریه شده‌اید.
- رنج از سینوزیت مزمن یا بیش از سه قسمت سینوزیت باکتریایی در یک سال
- نیاز به بیش از دو دوره آنتی‌بیوتیک در سال

۶. همیشه احساس خستگی می‌کنید:

اگر خواب کافی دارید و هنوز هم از خستگی رنج می‌برید، ارزش این را دارد که فکر کنید سیستم ایمنی بدن شما در تلاش است تا به شما چیزی بگوید یا نه. هنگامی‌که سیستم ایمنی بدن شما تلاش می‌کند، سطح انرژی شما نیز چنین می‌شود. دلیل این است که بدن شما در تلاش است تا انرژی خود را برای تأمین سیستم ایمنی بدن خود ذخیره کند تا بتواند با میکروب‌ها مقابله کند.

راه‌هایی برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن:

اگر علائم هشدار فوق آشنا هستند، باید به سیستم ایمنی بدن خود توجه بیشتری کنید. چند تغییر در شیوه زندگی و عادت‌های جدید می‌توانند سیستم ایمنی بدن را قوی و سالم نگه دارند:

- یک رژیم متعادل بخورید.
- به‌اندازه کافی بخوابید.
- به‌طور منظم ورزش کنید.
- دست‌هایتان را بشویید.
- واکسن دریافت کنید.
- وزن سالم خود را حفظ کنید.
- سیگار نکشید.
- سعی کنید استرس را به حداقل برسانید.

چای ماسالا چیست؟ فواید و اثرات جانبی چای ماسالا

بیتوته: چای ماسالا به دلیل طعم و عطر آن در هند بسیار محبوب است. بسیار اعتقاد بر این است که یک فنجان چای ماسالا می‌تواند از بروز انواع بیماری‌ها جلوگیری کرده و شما را سالم نگه می‌دارد. چای ماسالا مخلوطی از چندین ماده ازجمله هل، زنجبیل، دارچین، فلفل سیاه و دارچین است.

چای ماسالا چیست؟

چای ماسالا منشأ آن در هند است و فواید دارویی معجزه‌آسایی زیادی دارد. یک فنجان چای در روز برای حفظ سلامتی و دوری از انواع بیماری‌ها، مناسب است. این نوشیدنی ترکیبی از بسیاری از مواد تشکیل‌دهنده ازجمله زنجبیل، هل، دارچین، میخک و فلفل سیاه است. اگرچه ممکن است نسخه‌های زیادی از این چای وجود داشته باشد، اما مواد اولیه یکسان هستند. همیشه می‌توانید بر اساس اولویت خود، مؤلفه‌ها را اضافه یا حذف کنید.

چای ماسالا نوشیدنی سنتی هندی است. چای با ادویه‌های معطر تهیه شده است که هرکدام فواید سلامتی زیادی دارند. این چای ماسالا دارای چندین مزیت است که نباید از دست داد. برخی از ادویه‌های رایج شامل زنجبیل، هل، دارچین، میخک و فلفل سیاه هستند.

ارزش غذایی چای ماسالا:

چای ماسالا از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است. با داشتن کالری کمتر از ۱۰۰، می‌توانید بدون هیچ‌گونه نگرانی آن را مصرف کرده و از مزایای آن بهره‌مند شوید. هنگام مصرف بدون شیر یا شکر، چای ماسالا دارای صفر درصد چربی است. همچنین شناخته‌شده است که به کاهش وزن کمک می‌کند.

چای ماسالا بسته‌بندی‌شده با عطروطعم و با کمتر از صد کالری، مناسبی برای تناسب‌اندام است. همچنین ساخت آن بسیار آسان است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که مقداری میخک خردشده، هل و دارچین را در یک‌کاسه بریزید. مقداری زنجبیل و فلفل اضافه کنید و تمام این مواد را در آب بجوشانید. ظرف را از اجاق‌گاز بردارید و بگذارید حدود ۵ دقیقه خنک شود. حالا تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمی شیر و شکر را به مخلوط اضافه کنید. اجازه دهید این مخلوط جوش بیاید و سپس چای سیاه را به آن اضافه کنید.

فواید سلامتی چای ماسالا:

موارد ذکر شده در زیر بهترین مزایای سلامتی چای ماسالا است:

از سرما خوردگی و گرفتگی بینی جلوگیری می‌کند:

خاصیت ضدالتهابی، ضد قارچ و ضد باکتریایی چای ماسالا از سرماخوردگی و احتقان بینی جلوگیری می‌کند. میخک و زنجبیل تقویت‌کننده ایمنی نیز به شما کمک می‌کند تا سرفه را دورنگه دارید. مطمئناً یک لیوان چای ماسالا در روز باعث می‌شود احساس عاری از سرماخوردگی به وجود بیاید. اگر از سرماخوردگی رنج می‌برید، یک لیوان چای ماسالا باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنید و زودتر بهبود پیدا کنید.

خواص ضدالتهابی:

تمام ادویه‌های مورداستفاده در تهیه این نوشیدنی باهم کار می‌کنند و تأثیر عمیقی بر بدن دارند. چای ماسالا دارای اثرات ضدالتهابی است که بیشتر از زنجبیل حاصل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد زنجبیل تأثیر مثبتی در کاهش التهاب در بدن دارد. میخک ماده دیگری است که دارای تأثیرات مشابهی است. این دو ادویه همچنین به‌عنوان داروهای ضد درد مؤثر شناخته‌شده‌اند.

انرژی را افزایش می‌دهد:

چای سیاه عنصر اصلی چای ماسالا است. این کافئین دارد که انرژی شما را تقویت می‌کند. درحالی‌که کافئین به‌تنهایی در مقادیر بیش‌ازحد اثرات منفی دارد، اما سایر ترکیبات چای ماسالا آن را متعادل می‌کنند. این ماده محرک طبیعی و سالم است که می‌توانید بدون هیچ‌گونه نگرانی از آن استفاده کنید.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند:

برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. میخک و دارچین شما را قوی‌تر می‌کند. این خط دفاع را ایجاد می‌کند که اجازه عبور عفونت‌ها را نمی‌دهد. کیفیت دارویی این نوشیدنی خوشمزه، آن را به یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های سلامتی تبدیل کرده است.

کمک به هضم:

ادویه‌های مورداستفاده در چای ماسالا، به‌خصوص میخک و هل کمک به فرآیند هضم است. با افزودن زنجبیل به مخلوط، اثرات آن دارویی‌تر می‌شود. خاصیت آرام‌بخش و طراوت‌بخش را روی بدن می‌گذارد. هضم با کمک هل باعث افزایش تولید بزاق می‌شود.

خواص ضد اکسیدکننده:

پایه چای ماسالا چای سیاه است. این ماده دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. همچنین هل و میخک مورداستفاده در نوشیدنی برای کاهش سطح کلسترول شناخته‌شده است. این به‌نوبه خود، افزایش میزان کلسترول خوب را نشان می‌دهد. این باعث کاهش تشکیل پلاک می‌شود که باعث انسداد می‌شود و منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود. این ادویه‌ها به کنترل ضربان قلب و فشارخون کمک می‌کنند.

کاهش افسردگی و اضطراب:

چای ماسالا به‌عنوان یک نیرو بخشی عمل می‌کند و از افسردگی و اضطراب رهایی می‌دهد. محتوای کافئین موجود در چای ماسالا به بازگرداندن احساس انرژی و نشاط کمک می‌کند. هل موجود در چای ماسالا به کنترل احساس تغییر نوسان کمک می‌کند. شروع یک روز با یک فنجان چای ماسالا شانس روز بد را کاهش می‌دهد.

کنترل فشارخون:

چای ماسالا همچنین می‌تواند در رفع مشکلات مربوط به فشارخون کمک کند. اگر نوساناتی در فشارخون دارید، ممکن است چای ماسالا راه‌حل برای شما باشد. این ماده دارای خاصیت آرام‌بخش بر روی خون است. این امر به تنظیم گردش خون در بدن کمک می‌کند و از این طریق از نوسان در سطح فشارخون جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان:

تحقیقاتی وجود دارد که نشان داده است که خاصیت آنتی اکسیدکننده چای ماسالا می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند. زنجبیل، دارچین و هل دارای خاصیت پیشگیری از سرطان هستند. سلول‌های سرطانی با افزایش تعداد سلول‌های شورشی و به سایر سلول‌های سالم و DNA آسیب می‌رسانند. با چای ماسالا به‌طور مرتب می‌توانید این موضوع را بررسی کنید.

متابولیسم را بهبود می‌بخشد:

متابولیسم سریع برای تناسب‌اندام و سالم بودن بسیار مهم است. این نشانه‌ای است که تمام‌اندام‌های بدن به‌خوبی کار می‌کنند. مهم‌تر از همه، این نشان می‌دهد که مواد غذایی به‌خوبی هضم می‌شوند و توسط بدن مورداستفاده مؤثر قرار می‌گیرند. با مصرف روزانه چای ماسالا می‌توان کل فرآیند هضم را بهبود بخشید. این مطمئناً در مدت‌زمان کوتاهی متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد.

از نفخ جلوگیری می‌کند:

به دلیل رژیم غذایی ضعیف، غذایی که می‌خوریم همیشه به‌راحتی هضم نمی‌شود. ترکیبات موجود در چای ماسالا به هضم غذا کمک می‌کند. با تقویت هضم، این نوشیدنی مانع از اضافه شدن هوا یا آب اضافی به معده می‌شود. این امر نفخ یا گاز را کاهش می‌دهد. از طرف دیگر، داشتن دو فنجان چای ماسالا هرروز می‌تواند به شما در کاهش چند کیلو کمک کند؛ بنابراین برای کاهش وزن نیز توصیه می‌شود.

گرفتگی قاعدگی را کاهش می‌دهد:

یک مزیت کمتر شناخته‌شده از چای ماسالا این است که این‌یک روش طبیعی و مؤثر برای مبارزه بادل درد قاعدگی است. بیشتر خانم‌ها در طول چرخه قاعدگی از درد شدید رنج می‌برند. در چای ماسالا عاملی وجود دارد که مشخص می‌شود تأثیر آرامش‌بخش بر اعصاب و عضلات دارد. خواص ضدالتهابی ادویه‌های مختلفی که در چای ماسالا مورداستفاده قرار می‌گیرد نیز از تسکین درد جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از دیابت:

یکی از شایع‌ترین شرایط امروز دنیا، دیابت است. عاقلانه است که از قبل خود را با روش‌های پیشگیری تجهیز کنید. ترکیبات موجود در چای ماسالا دارای خواصی هستند که به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک می‌کند. این کار را با افزایش حساسیت انسولین در بدن انجام می‌دهد. همچنین باعث کاهش قند خون می‌شود.

عوارض جانبی و آلرژی‌های چای ماسالا:

درحالی‌که چای ماسالا به دلیل فواید بی‌شماری شناخته‌شده است، اما باید در حد اعتدال مصرف شود. با داشتن چای سیاه به‌عنوان پایه آن، کافئین دارد که ممکن است هنگام مصرف مقدار زیادی بر بدن تأثیر منفی بگذارد. این می‌تواند به حالت تهوع و بی‌قراری منجر شود. همیشه می‌توانید با انتخاب چای ماسالا بدون کافئین، مصرف کافئین را کاهش دهید. ازآنجایی‌که در چای ماسالا ادویه‌های زیادی وجود دارد، بهتر است از زنان باردار اجتناب کنند. این مواد در صورت مصرف مقادیر زیاد ممکن است عدم تعادل هورمونی در بدن ایجاد کنند.

طرز تهیه چای ماسالا:

مواد لازم برای چای ماسالا:

میخک ۶ عدد
هل ۷ عدد
چوب دارچین ۲ عدد
زنجبیل ۲ تکه
پودر رازیانه ۱ قاشق غذاخوری
دانه فلفل سیاه ۲ عدد
آب ولرم ۲ پیمانه
شیر ۲ پیمانه
عسل به میزان لازم

کلیه ادویه‌ها را به همراه زنجبیل داخل آب ریخته روی حرارت ملایم قرار داده تا حجم آب پس از تبخیر نصف شود. سپس شیر را حرارت داده تا کمی تبخیر شود عسل را اضافه کرده و شیر و عسل را به آب اضافه کنید. چای را اضافه کرده و به مدت ۳-۴ دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده و سپس صاف‌کرده و میل نمایید.

توصیه غذایی ماه رمضان

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه‌وزن است، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد.

با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به‌کندی هضم می‌شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند درحالی‌که غذاهای سریع الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می‌مانند.

غذاهای دیرهضم

* غذاهای دیرهضم عبارت‌اند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد، غلات برنج باپوست و غیره (که کربوهیدرات‌ها نامیده می‌شوند).

غذاهای سریع الهضم

* غذاهای سریع الهضم عبارت‌اند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده گفته می‌شود

غذاهای فیبردار

* غذاهای حاوی فیبر عبارت‌اند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس‌دار، غلات و حبوبات، سبزی‌ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه‌های باپوست، میوه خشک‌شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره.
* غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند؛ و از همه گروه‌های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد. غذاهای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سر دل و اختلال در وزن می‌شوند.

از چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

* ۱ - غذاهای سرخ‌کردنی و چرب
* ۲- غذاهای حاوی قند زیاد
* ۳ - خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
* ۴ - خوردن چای زیاد هنگام سحر، چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک‌های معدنی که در طول روز بدن به آن‌ها نیاز دارد دفع می‌شوند.
* ۵ - سیگار: اگر شما نمی‌توانید سیگار را به‌یک‌باره قطع کنید از هفته‌های قبل از ماه رمضان شروع به مصرف کم آن کنید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

* ۱ - مصرف کربوهیدرات‌های مرکب در سحر که مدت طولانی‌تری هضم می‌شوند و باعث می‌شوند که شما کمتر گرسنه شوید.
* ۲- حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیرهضم می‌شود.
* ۳- خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیوم است.
* ۴- مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا است.
* ۵- موز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیوم و کربوهیدرات است.
* ۶-مصرف زیاد آب یا آب‌میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب موردنیاز بدن می‌شود.

یبوست

* یبوست می‌تواند باعث ایجاد بواسیر و شقاق‌های دردناک مقعد شود و باعث سوءهاضمه به همراه نفخ می‌شود.
* علل یبوست: مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، مصرف کم آب و میزان ناکافی فیبر در غذا از علل عمده یبوست می‌باشند.
* درمان: اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سبوس در نان‌ها، استفاده از آردهای قهوه‌ای.

سوءهاضمه و نفخ

* علل: پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و غذاهایی که ایجاد نفخ می‌کنند مثل تخم‌مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های گازدار
* درمان: از پرخوری اجتناب کنید، آب‌میوه یا آب بنوشید. از غذاهای سرخ‌کردنی اجتناب کنید.

ضعف (افت فشارخون)

* علائم: افزایش تعریق، ضعف، خستگی، کم شدن انرژی، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن علائم افت فشارخون می‌باشند که بیشتر هنگام بعدازظهر اتفاق می‌افتد.
* علل: مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک
* درمان: به مکان‌های گرم نروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید.
* توجه: افت فشارخون باید با گرفتن فشارخون در هنگام بروز علائم تأیید شود. افراد دارای فشارخون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

سردرد

* علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم‌خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می‌شود.

سردرد وقتی با افت فشارخون همراه شود می‌تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.

* درمان: در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان به‌صورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کنید. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید. **کاهش قند خون**
* ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، عدم توانائی برای فعالیت‌های فیزیکی، سردرد، تپش قلب از علائم کاهش قند خون می‌باشند.
* علل در افراد غیر دیابتی: خوردن مقدار زیاد قند مثل کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می‌شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون بشود.
* درمان: خوردن غذا هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی قند.

گردآوری: روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد (ع)