

رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت:

زمان مواجهه با آفتاب ظهر را محدود کنید

هر ۲ ساعت یکبار ضد آفتاب بز نید

کنند؛ چراکه شدیدترین تشعشعات UV خورشید دو ساعت قبل از ظهر آغاز و معمولاً تا دو ساعت پس از ظهر ادامه دارد.

رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: تا حد امکان مواجهه با UV را در این ساعات، به ویژه در ماه های بهار و تابستان، محدود کنید؛ مردم می توانند بدون خطر در ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر بیرون از منزل باشند و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.

فرهادی با تاکید بر توجه به شاخص VU، بیان کرد: مقادیر این شاخص از صفر به بالا، متغیر است. هر چه مقدار شاخص بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می شود و زمان کمتری برای آسیب رساندن موردنیاز است. مردم همیشه باید اقدامات احتیاطی را در مواجهه بیش از حد با خورشید انجام دهند، اما هنگامیکه شاخص UV برابر ۳ یا بالاتر باشد، اقدامات ایمنی اشعه UV باید با دقت بیشتری انجام شود.

وی گفت: سعی کنید زمانی که اشعه UV شدیدتر است، به دنبال "سایه" باشید. البته مکان های سایه دار از قبیل درختان، چترها یا سایبان ها، حفاظت کامل در برابر UV را تأمین نمی کنند و شما همچنان در معرض UV ناشی از

رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: مردم باید بین بهار و اوایل پاییز که تشعشعات خورشید شدیدتر است، مراقب سلامت پوست و چشمها باشند و حفاظت لازم در برابر نور خورشید در این مواقع ضروری است.

به گزارش ایسنا، مهندس محسن فرهادی درخصوص لزوم مراقبت از پوست و چشم در مواجهه با تشعشعات خورشید، عنوان کرد: براساس مستندات سازمان جهانی بهداشت (WHO) افزایش میزان بروز سرطان های پوست در دهه های اخیر، به شدت با مواجهه با پرتوهای فرابنفش (UV) مرتبط است و مواجهه بیش از حد با اشعه UV به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است.

وی با بیان اینکه فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روحی زیادی دارد، افزود: این فواید باید با حفاظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV متعادل شوند.

وی ادامه داد: سازمان جهانی بهداشت به مردم توصیه می کند که اقدامات حفاظتی مناسب در برابر خورشید را انجام دهند. از جمله اینکه، زمان مواجهه را در آفتاب ظهر محدود

میوه‌ای با هزار خاصیت!

نارنج، میوه‌ای معطر با طبعی منحصربه‌فرد، با خواص فراوانی چون تقویت سیستم ایمنی، کاهش قند خون، بهبود گوارش و شادابی پوست، جایگاهی ویژه در طب سنتی و تغذیه ایرانی دارد.

به گزارش مهر، نارنج با عطر دل‌انگیز و رنگ دل‌پذیر خود در بسیاری از مناطق کشور به‌ویژه شمال ایران به چشم می‌خورد. این میوه‌ی ترش مزه نه‌تنها چاشنی بسیاری از غذاهای ایرانی‌ست، بلکه در طب سنتی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد.

نارنج سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات مؤثر در بهبود عملکرد بدن است و می‌تواند در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها نقش داشته باشد.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C فراوان

یکی از اصلی‌ترین خواص نارنج، وجود مقدار زیادی ویتامین C در آن است. مصرف منظم این میوه می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم کند و با افزایش تولید گلبول‌های سفید، به بهبود زخم‌ها نیز کمک کند. نوشیدن آب نارنج یا افزودن آن به سالاد، یک راه طبیعی برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است.

کاهش وزن و بهبود گوارش

نارنج با خاصیت چربی‌سوزی خود یکی از گزینه‌های طبیعی برای کمک به کاهش وزن محسوب می‌شود. همچنین به دلیل فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را آسان‌تر می‌کند. نوشیدن شربت نارنج قبل از غذا، یک روش سنتی برای کاهش اشتهاست.

کنترل فشار خون و آرامش اعصاب

تحقیقات نشان داده است که اسانس نارنج خاصیت آرام‌بخش دارد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در نارنج به تنظیم فشار خون کمک کرده و مانع از تجمع کلسترول در رگ‌ها می‌شوند. استفاده از دمنوش گل نارنج نیز در طب سنتی برای کاهش بی‌خوابی و تنش‌های عصبی توصیه می‌شود.

خواص نارنج در طب سنتی

متخصصان طب سنتی بر این باورند که آب نارنج طبیعتی سرد و خشک دارد و پوست و شکوفه نارنج طبیعتی گرم و خشک دارند. مصلح نارنج شکر و عسل هستند. نارنج سرشار از ویتامین A، ویتامین C، نیاسین، آهن، تیمین، کلسیم و غیره است و از همین رو خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن دارد.

از جمله خواص نارنج می‌توان به مواردی مانند درمان سرماخوردگی و سینوزیت، آب رسانی به پوست، رفع چین و چروک پوست، ضد افسردگی، درمان اختلالات مفاصل، خواص ضد توموری، پیشگیری از سرطان، تسکین دل درد،

استرس خطر تشدید بیماری مزمن انسدادی ریه را چهار برابر می کند



یک مطالعه جدید می‌گوید استرس می‌تواند شرایط افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه را بدتر کند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که سطوح بالای استرس با خطر چهار برابر شدن حملات متوسط یا شدید بیماری مزمن انسدادی ریه و تشدید بیماری مرتبط است. دکتر «اوبیاگلی لیندا آقور»، محقق

ارشد و فلوشیپ مراقبت‌های ویژه و ریوی در دانشگاه جان‌هایکنز در بالتیمور، گفت: «شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد عوامل روانی-اجتماعی، از جمله استرس، با تشدید علائم تنفسی در افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مرتبط هستند.»

برای این مطالعه، محققان ۹۹ فرد سیگاری سابق مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه را به مدت شش ماه پیگیری کردند و سطح استرس گزارش شده آنها را با خطر ابتلاء به دوره‌های تشدید مشکلات تنفسی مقایسه کردند.بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری التهابی ریه است که شامل بیماری‌هایی مانند برونشیت مزمن و آسم می‌شود. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که این بیماری چهارمین علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است.

بنیاد COPD می‌گوید تشدید بیماری مزمن انسدادی ریه باعث می‌شود تنفس بیماران بدتر از حد معمول شود و سرفه، تنگی نفس یا خلط افزایش یابد. این حملات می‌توانند بسیار جدی باشند و بیماران را به اورژانس بفرستند یا آنها را برای چند روز در بیمارستان بستری کنند. محققان افزودند که علاوه بر افزایش خطر ابتلاء به این دوره‌ها، سطوح بالاتر استرس با فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط با بیماری مزمن انسدادی ریه نیز مرتبط است. این فرآیندها شامل فعال شدن پلاکت‌ها، استرس اکسیداتیو و التهاب سیستمیک است.

آقور گفت: «این فرآیندها که ممکن است منجر به آسیب سلولی و بافتی شوند، تحت تأثیر افزایش استرس نیز قرار می‌گیرند.»محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد که نیاز به تحقیقات بیشتر با تعداد بیشتری از بیماران بیماری مزمن انسدادی ریه وجود دارد. آقور گفت: «در حالی که مطالعه ما گروه کوچکی از بیماران را بررسی کرد، نتایج ما نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد چگونگی تأثیر استرس بر سلامت تنفسی و اهمیت پرداختن به عوامل روانی-اجتماعی برای کمک به بهبود کیفیت زندگی افراد را نشان می‌دهد.»



پرتوهای پراکنده و بازتابش ها (انعکاس ها) هستند.

رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت بر استفاده از وسایل حفاظتی تاکید و عنوان کرد: یک کلاه به لبه پهن حفاظت در برابر UV ابرای چشم‌ها، گوش‌ها، صورت و پشت گردن تأمین می‌کند. لباس های کیپ بافته شده از پوست حفاظت می‌کنند و عینک آفتابی مناسب که حفاظت در برابر A-UV و B-UV را تأمین می‌کند، آسیب های چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

وی گفت: از کرم‌های ضدآفتاب با طیف گسترده (حفاظت A-UV و B-UV) برای نواحی پوستی که نمی‌توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید.

کرم های ضد آفتاب نباید برای طولانی کردن زمان ماندن در معرض خورشید استفاده شوند. این کرم ها با اینکه

ضد قارچی بوده و می‌تواند برای درمان قارچ پای ورزشکاران استفاده شود. نارنج به دلیل اینکه منبعی غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها است دارای خواص ضد پیری بوده و چین و چروک‌های پوست را رفع می‌کند.

فواید نارنج برای مو

خواص نارنج برای موها بسیار مفید و مؤثر است. مصرف نارنج می‌تواند به تقویت فولیکول‌های مو کمک کرده و درنتیجه موجب تقویت موها و افزایش رشد موها شده و از ریزش موها جلوگیری کند و همچنین ماساژ مو با نارنج پخته شده می‌تواند موجب درخشش و نرم شدن موها شود.

نارنج؛ مفید برای دیابت

یکی از خواص نارنج تأثیر آن در کاهش سطوح قند خون است.



در ادامه به بررسی برخی

از خواص نارنج می‌پردازیم.

خواص نارنج برای سرطان

نارنج دارای ترکیبات لیمونن و میرسن است و از همین رو

خاصیت ضد توموری از جمله خواص نارنج است و مصرف نارنج می‌تواند از

ابتلاء به سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.

فواید آب نارنج برای پوست

از مهم‌ترین خواص نارنج می‌توان به فواید نارنج برای پوست و سلامت آن اشاره کرد. از جمله خواص نارنج برای پوست، آب‌رسانی به پوست است. در واقع نارنج همانند یک مرطوب‌کننده طبیعی برای پوست عمل می‌کند. پوست نارنج حاوی خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی است و از این رو نارنج برای درمان آکنه و جوش صورت یک گزینه درمانی تأثیرگذار و مفید است و علاوه بر این نارنج دارای خواص

راهکاری برای کاهش احتمال آلرژی غذایی در کودکان



مطالعه‌ای در فنلاند آشکار ساخت

نوزادانی که مادرانشان در دوران

بارداری آووکادو مصرف کرده بودند

در مقایسه با نوزادانی که مادرانشان

این میوه مغذی را نمی‌خوردند، تا یک سالگی، ۴۴ درصد کمتر به غذاهای

مختلف آلرژی نشان دادند.

به گزارش ایسنا، این مطالعه، داده‌های بیش از ۲۲۰۰ جفت مادر و

فرزند را بررسی کرد.

این نتایج که در مجله

«پژوهش‌های پزشکی اطفال» منتشر

شد، رژیم غذایی این مادران را در

سه‌ماهه اول و سوم بارداری از طریق

پرسشنامه ارزیابی کرد. آلرژی‌های

نوزادان این مادرها نیز که بر شرایطی

مانند آلرژی‌های غذایی، آگزما و خس‌خس

سینه تمرکز داشت، در ۱۲ ماهگی ارزیابی

شدند.نتایج نشان داد در حالی که ارتباط

آووکادو با آلرژی‌های غذایی معنی‌دار بود،

برای سایر شرایط، هیچ ارتباط قابل‌توجهی

پیدا نشد.

همچنین مادرانی که آووکادو مصرف کرده بودند، عموماً سن بالاتری داشتند، سیگار نمی‌کشیدند، به کیفیت رژیم غذایی

آنان امتیازهای بالاتری داده شده بود و

شاخص توده بدنی پایین‌تری نیز داشتند.

آووکادو غنی از مواد مغذی مفید برای

رشد جنین است از جمله فیبر، فولات،

لوتئین و چربی‌های غیراشباع سالم که

سیستم ایمنی در حال رشد جنین را تقویت

می‌کنند و به نظر می‌رسد که می‌توانند

نورخوَرستان آنلاین www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

غذای پرچرب سلامت روده را

تهدید می‌کند



یک موسسه پزشکی مستقر در ملبورن استرالیا فاش کرد که تنها چند وعده غذایی پرچرب می‌تواند به سرعت دفاع طبیعی روده را تضعیف کند و مدت‌ها قبل از بروز هر گونه علائم قابل مشاهده، باعث التهاب شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از آسوشیتدپرس، مطالعه‌ای توسط مؤسسه والتر و الیزا هال، قدیمی‌ترین مؤسسه تحقیقات پزشکی استرالیا، نشان داد که در آزمایشات پیش بالینی، محققان کشف کردند که تنها دو روز مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع، سطح IL-۲۲، یک پروتئین محافظ کلیدی که سلامت روده را حفظ کرده و به کنترل التهاب کمک می‌کند، را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

بر اساس مطالعه منتشر شده، موش‌های آزمایشی با وجود سالم به نظر رسیدن، علائم میکروسکوپی التهاب و اختلال در عملکرد روده را نشان دادند.

«سیریل سیلت»، نویسنده ارشد این مطالعه از این مؤسسه تحقیقاتی، گفت: «هر وعده غذایی که مصرف می‌کنیم به طور فعال سلامت روده ما را شکل می‌دهد.»

سیلت گفت: «هرچه چربی‌های اشباع شده بیشتری مصرف کنیم، التهاب بیشتری ایجاد می‌شود و به تدریج دفاع روده ما را تضعیف کرده و حساسیت ما را به التهاب مزمن افزایش می‌دهد.»

بیماری‌های التهابی مزمن، مانند بیماری سلیاک، بیماری التهابی روده و آرتریت روماتوئید، هستند. با این حال، محققان می‌گویند که چگونگی ایجاد این بیماری‌ها به خوبی درک نشده است.

این مطالعه نشان داد که رژیم‌های غذایی پرچرب نه تنها باعث التهاب می‌شوند، بلکه توانایی بدن برای مبارزه با آن را با کاهش IL-۲۲ سرکوب می‌کنند.

محققان همچنین دریافتند که چربی‌های اشباع نشده، مانند چربی‌های موجود در آجیل، دانه‌ها و آووکادو، اثر معکوس دارند و IL-۲۲ را افزایش داده و دفاع روده را تقویت می‌کنند. «لی شیونگ»، عضو تیم تحقیق، گفت: «توانایی‌های محافظتی روده می‌تواند تنها در عرض دو روز، حتی بدون هیچ علامت ظاهری، به خطر بیفتد.»

این تیم همچنین توانست با تأمین مجدد IL-۲۲، عملکرد روده را در موش‌ها بازیابی کند که به پتانسیل بازیابی سلامت روده در انسان اشاره دارد.

محققان امیدوارند یافته‌های آنها بر دستورالعمل‌های غذایی تأثیر بگذارد تا بر حمایت طبیعی از سلامت روده از طریق تغذیه، به ویژه با تشویق مصرف چربی‌های غیراشباع و کاهش مصرف چربی‌های اشباع، تمرکز کنند.

مکمل‌های بدنسازی، توان باروری

ورزشکاران را کاهش می‌دهد

دانشمندان معتقدند مکمل‌های محبوب ورزشکاران و بدنسازان مرد، به‌ویژه بی‌سی‌ای‌ای‌ها (سه نوع آمینواسید اساسی والین، لوسین و ایزوسولین، احتمالاً توانایی باروری آنان را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایرنا از وبگاهسای تک‌دیلی، به‌تازگی مقاله‌ای درزیگوت(Zygotec)، مجله انتشارات دانشگاه کمبریج، منتشر شده که نشان می‌دهد مکمل‌های بدون نسخه، که مصرف آن در میان بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان مرد رایج است، احتمالاً بر باروری مردان تأثیر نامطلوب می‌گذارد.

اکنون که دانشمندان، بیش از پیش نگران کاهش سلامت باروری مردان در سراسر جهان هستند، این یافته‌ها بر نگرانی آنان افزوده است.

تمرکز پژوهش جدید دانشمندان روی آمینو اسیدهای شاخه‌دار/ بی‌سی‌ای‌ای‌ها (BCAAs) بود که معمولاً برای تقویت رشد و بازیابی عضلانی مصرف می‌شوند. بازیابی عضلانی به فرایندی گفته می‌شود که در آن عضلات پس از فعالیت ورزشی یا آسیب، ترمیم و بازسازی می‌شوند.

دانشمندان با آزمایش روی موش‌های نری که مکمل‌های بی‌سی‌ای‌ای دریافت کرده بودند، علائم واضحی از مشکل در تولیدمثل آن‌ها مشاهده کردند: تعداد اسپرم و باروری کلی آن‌ها کاهش یافت. آن‌ها پی بردند در میان سه بی‌سی‌ای‌ای اصلی (یعنی لوسین، ایزولوسین و والین)، والین دارنده بیشترین اثر منفی بر سلامت اسپرم است.

این یافته‌های اولیه سوالات مهمی را درباره باروری انسان مطرح می‌کند. بسیاری از مردان مقدار زیادی پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت و لبنیات مصرف می‌کنند که به طور طبیعی سرشار از بی‌سی‌ای‌ای‌ها هستند؛ ضمن اینکه علاقه‌مندان به تناسب‌اندام و بدنسازان برای افزایش عملکرد و توده عضلانی معمولاً از پودرهای بی‌سی‌ای‌ای غلیظ استفاده می‌کنند. به گفته پژوهشگران، این عادت‌ها ممکن است ناخواسته کیفیت اسپرم را کاهش دهد و باردارشدن را دشوارتر کند.

رویا کمالی، نویسنده اصلی مقاله ازپژوهشکده رویان، معتقد است که باید به ارتباط میان مصرف مکمل و باروری مردان توجه بیشتری صورت گیرد؛ زیرا به طور کلی استفاده نامحدود مکمل‌های غذایی بدنسازی توسط ورزشکاران و مصرف‌کنندگان احتمالاً به نگرانی بهداشت عمومی (هر موضوعی که سلامت عمومی را تهدید کند) تبدیل شده؛ این نگرانی درباره بدنسازان بیشتر خودنمایی می‌کند؛ زیرا عده زیادی از آن‌ها مردان جوانی هستند که در سن باروری قرار دارند، بنابراین مطالعه دقیق‌تر تأثیر استفاده از مکمل‌ها بر توانایی فرزنددارشدن آنان، دارای اهمیت است.