

دارویی طبیعی برای پوست،

مو و تعادل هورمونی



پیازچه، سبزی خوش عطر و پر مصرف در آشپزخانه‌های ایرانی، سرشار از مواد مغذی و ترکیبات دارویی است که در تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب، بهبود گوارش و حتی پیشگیری از سرطان نقش چشمگیری دارد.به گزارش مهر، پیازچه که به عنوان یکی از اجزای اصلی سبزی خوردن و چاشنی بسیاری از غذاهای شناخته می‌شود، تنها به دلیل طعم مطبوعش محبوب نیست، این سبزی به ظاهر ساده، دارای مجموعه‌ای غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است، که فواید زیادی برای بدن به همراه دارد. استفاده روزمره از پیازچه نه تنها به تقویت عمومی بدن کمک می‌کند، بلکه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نیز مؤثر است.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها
پیازچه منبعی عالی از ویتامین C و ترکیبات گوگردی است که هر دو در مقایله با عفونت‌ها، افزایش تولید گلبول سفید و دفاع طبیعی بدن نقش دارند. این سبزی از قدیم در طب سنتی برای درمان سرماخوردگی، رفع احتقان و تقویت ریه‌ها استفاده می‌شده و امروزه نیز مورد توجه دانش پزشکی مدرن قرار دارد.

سلامت قلب با کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون
پیازچه می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دلد و به حفظ سلامت عروق کمک کند. وجود ترکیبات فلاونوئیدی مانند کوئرستین و آلیسین در پیازچه، آن را به سبزی‌ای مفید برای کنترل فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون تبدیل کرده است. این ویژگی‌ها، خطر بروز سکنه و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کمک به گوارش و کنترل قند خون
فیبر موجود در پیازچه به بهبود عملکرد روده‌ها و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. همچنین این سبزی با دلشنش شاخص گلیسمی پایین و ترکیباتی که جذب قند را کند می‌کنند، گزینه‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یا در معرض ابتلا به آن است.

پیشگیری از سرطان و التهاب‌های مزمن
آنتی اکسیدان‌های موجود در پیازچه، به ویژه ترکیبات سولفور، با مقایله با رادیکال‌های آزاد، در پیشگیری از سرطان‌هایی مانند سرطان معده و روده نقش دارند. همچنین، خواص ضدالتهابی این سبزی برای کاهش التهابات مزمن و دردهای مفصلی نیز مفید واقع شده است.

پیازچه؛ دوست پوست و مو
پیازچه با داشتن ویتامین A، C و ترکیبات ضد باکتری، می‌تواند در بهبود سلامت پوست، جلوگیری از جوش و آکنه و حتی افزایش درخشندگی مو مؤثر باشد. مصرف منظم آن، تولید کلانژن را افزایش داده و به کاهش چین‌وچروک کمک می‌کند.

اثر پیازچه در سمدزایی بدن
یکی از نقش‌های کمتر شناخته‌شده‌ی پیازچه، کمک به فرایند سم‌زدایی بدن است. ترکیبات گوگردی موجود در این سبزی، فعالیت آنزیم‌های کبدی را تحریک می‌کنند و باعث افزایش کاردی کبد در دفع سموم می‌شوند. پیازچه همچنین دارای (درازاور) طبیعی محسوب می‌شود و به دفع سموم از طریق کلیه‌ها نیز کمک می‌کند.

تنظیم تعادل هورمونی، به‌ویژه در بانوان
پیازچه سرشار از آنتی اکسیدان است که در تنظیم سطح برخی هورمون‌ها، به‌ویژه در دوران پیش یائسگی، تأثیر گذارند. مصرف منظم پیازچه در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی (PMS)، گرگرفتگی و نوسانات خلقی کمک کند. این اثرات به دلیل حضور ترکیبات تنظیم‌کننده فعالیت هورمون استروژن در بدن است.

افزایش تراکم استخوان و مقابله با پوکی استخوان
وجود ترکیباتی چون ویتامین K، کلسیم و منگنز در پیازچه، آن را به گزینه‌ای مناسب برای حمایت از سلامت استخوان‌ها تبدیل کرده است. ویتامین K نقش حیاتی در جذب کلسیم و افزایش تراکم استخوانی دارد و مصرف سبزیجاتی چون پیازچه، خطر ابتلا به پوکی استخوان را در سنین بالا کاهش می‌دهد.

نقش ضد باکتریایی و ضدویروسی پیازچه
پیازچه نه تنها حاوی ترکیبات ضدالتهابی است، بلکه اثر مستقیم ضدعفونی‌کننده نیز دارد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره پیازچه می‌تواند در برابر باکتری‌هایی مانند E.coli و aureus Staphylococcus مؤثر باشد. همین ویژگی باعث شده در طب سنتی، پیازچه به‌عنوان دارویی برای درمان عفونت‌های خفیف گوارشی، تنفسی و حتی عفونت‌های پوستی توصیه‌شود.

اثرات احتمالی در پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل
پیازچه به کاهش التهابات مغزی و تقویت عملکرد نورونی کمک می‌کند. برخی تحقیقات اولیه نشان داده‌اند که مصرف منظم سبزیجاتی مانند پیازچه می‌تواند به کاهش خطر بروز بیماری‌های چون آلزایمر کمک کرده و روند تحلیل مغز را کندتر کند.

کاربردهای درمانی در طب سنتی
در منابع طب سنتی ایران، پیازچه طبیعتی گرم و خشک دارد و بر گرم مزاجان باید با صلحاتی چون سرکه یا سماق مصرف شود. از جمله خواص ذکرشده در متون کهن می‌توان به موارد بازکننده عروق و جریان‌دهنده خون، مفید برای رفع بلغم و رطوبت‌های زائد بدن، ضد نفخ، مقوی معده و کمک‌کننده به دفع اخلاط ناسالم و همچنین ضماد (قرار دادن) پیازچه پخته شده روی مفاصل دردناک، یکی از روش‌های سنتی برای کاهش درد و التهاب در نواحی عضلانی و مفصلی بوده است.

سبزیجات برگ دار تیره چگونه به سلامت ورشد ناخن ها کمک می کنند؟



آهن آهن به حمل اکسیژن به ریشه ناخن کمک می کند و در رشد ناخن‌ها موثر است. کمبود آهن می‌تواند به ناخن‌های شکننده یا ایجاد ناخن‌های قاشقی شکل (که به آن کوپیلونیچیا گفته می‌شود) یا رگ‌های عمودی منجر شود.

میزان توصیه‌شده روزانه آهن بسته به سن و جنسیت، متفاوت است. برای زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، ۱۸ میلی گرم در روز توصیه می‌شود. برای زنان ۵۱ سال به بالا، میزان توصیه‌شده آهن روزانه هشت میلی گرم است. بارداری و شیردهی نیز می‌تواند بر میزان آهن موردنیاز بدن تأثیر بگذارد.

بهترین راه جذب آهن، مصرف گوشت و دیگر مواد غذایی حیوانی است، اما می‌توان آن را در سبزیجات برگ‌دار تیره، حبوبات یا غلات غنی‌شده هم یافت. ترکیب غذاهای غنی از آهن با غذاهای غنی از ویتامین ث می‌تواند به افزایش جذب آهن کمک کند، علاوه بر این، خود ویتامین ث هم برای سلامت ناخن‌ها مفید است زیرا در تولید کلانژن که به تقویت بافت‌ها کمک می‌کند، نقش مهمی دارد.

ویتامین ب۱۲ ویتامین ب۱۲ در تولید گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی دارد. این سلول‌ها اکسیژن را به بافت‌ها از جمله ناخن‌ها، منتقل می‌کنند. یک مرور علمی که سال ۲۰۱۵ درباره ویتامین ب۱۲ منتشر شد، تأیید می‌کند که این ویتامین با سلامت پوست و ناخن رابطه‌ای پیچیده دارد و کمبود آن می‌تواند باعث شکنندگی یا ایجاد رگه در ناخن شود.

برخی مواد غذایی غنی از ویتامین ب۱۲ عبارت‌اند از گوشت قرمز، ماهی، لبنیات، مخمرهای خوراکی و جایگزین‌های گیاهی غنی‌شده. میزان توصیه‌شده روزانه ب۱۲ برای افراد ۱۴ سال به بالا، ۲/۴ میکروگرم است. زنان باردار باید ۲/۶ میکروگرم و زنان شیرده ۲/۸ میکروگرم در روز ب۱۲ دریافت کنند.

روی کمبود روی (زینک) می‌تواند باعث مشکلاتی در سلامت ناخن‌ها شود؛ مانند لکه‌های سفید، رشد کند و/یا نازک شدن ناخن‌ها. میزان توصیه‌شده روزانه روی برای زنان ۱۹ سال به بالا هشت میلی گرم است (اگر باردار یا شیرده باشند، به ترتیب ۱۱ یا ۱۲ میلی گرم). از جمله مواد غذایی سرشار از روی می‌توان به گوشت قرمز، مرغ، جولانه گندم، دانه‌ها، مغزها، بادام هندی و بادام اشاره کرد.

منیزیم منیزیم علاوه بر تأثیر مثبت بر کنترل استرس، بهبود

وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا رژیم غذایی به معنای مدام گرسنه ماندن است؟ مطرح کرد: رژیم گرفتن به این معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود. در واقع راه‌های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال می‌توانید غذاهایی بخورید که برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارند، مانند غذاهایی که حاوی پروتئین و فیبر هستند.

اهمیت غربالگری تیروئید در نوزادان

فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان گفت: اگر هورمون تیروئید به اندازه کافی در بدن نوزاد وجود نداشته باشد، ممکن است رشد مغزی دچار اختلال شده و در نتیجه، ضریب هوشی کودک کاهش می‌یابد. به گزارش مهر به نقل از وبدا، مهتاب اردویی فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، با تأکید بر اهمیت غربالگری نوزادان در زمینه تیروئید، گفت: در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد، از نوزادان نمونه خون از پاشنه پا گرفته می‌شود تا احتمال وجود کم‌کاری تیروئید بررسی شود و اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، پرسنل بهداشتی خانواده را جهت پیگیری بیشتر مطلع می‌کنند.

وی ادامه داد: علائم بیماری در بدو تولد دیده نمی‌شود و اگر غربالگری انجام نشود، بیماری به تدریج ظاهر خواهد شد و در مواردی که تیروئید نوزاد دائمی است، باید درمان پیوسته صورت گیرد، اما در برخی موارد، کم‌کاری تیروئید گذراست و تا سه‌سالگی رفع می‌شود که در هر دو حالت درمان باید آغاز شود و تشخیص دقیق در این حوزه اهمیت بالایی دارد. اردویی با اشاره به اینکه حتی نوزادان بدون علامت باید غربالگری شوند، افزود: در نوزادانی که به‌موقع متولد

سلامت

کودک از چه سنی باید در اتاق خود

بخواهد؟



تحقیقات نشان می‌دهد دلشن اتاق جداگانه می‌تواند به استقلال و حریم شخصی کودک کمک کند، اما این موضوع به شرایط خانوادگی بستگی دارد. تصمیم‌گیری در مورد اتاق جداگانه برای کودکان، موضوعی است که به عوامل مختلفی از جمله فرهنگ، اقتصاد، و نیازهای رشدی کودک بستگی دارد. در فرهنگ‌های غربی، دلشن اتاق جداگانه برای هر کودک به تدریج به یک استاندارد تبدیل شده است، اما در بسیاری از فرهنگ‌ها، به ویژه در خانواده‌های چندفرزندی، هم اتاقی رایج است. تحقیقات نشان می‌دهد که این موضوع می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر توسعه روانی و اجتماعی کودک داشته باشد.

تحقیقات نشان داده‌اند که تأخیر در انتقال کودک از گهواره به تخت تا حدود ۳ سالگی می‌تواند کیفیت و کمیت خواب او را بهبود بخشد. از سوی دیگر، کودکانی که اتاق مستقل دارند به‌طور متوسط حدود ۲۸ دقیقه خواب‌شیانه‌ی بیشتری دارند و حس استقلال بهتری پرورش می‌دهند، اما ممکن است اضطراب جدایی یا کاهش نظارت والدین را تجربه کنند. لذا تصمیم‌گیری باید بین ملاحظات ایمنی، نیازهای رشدی کودک، دینامیک خانوادگی و فرهنگ، با گذار تدریجی و ابزارهای نظارتی متعادل شود تا سلامت روان و جسم کودک و آرامش والدین تأمین گردد.

رهنمای آکادمی اطفال آمریکا آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند نوزادان برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) حداقل تا ۶ ماه و ترجیحاً تا ۱۲ ماهگی در اتاق والدین اما روی سطح جداگانه (گهواره یا تخت مخصوص) بخوابند. این سازمان هشدار می‌دهد که به کارگیری بالش، تشک نرم یا اسباب‌بازی‌های نرم در فضای خواب نوزاد می‌تواند خطر خفگی یا آسیب‌دیدگی را افزایش دهد.

اگرچه این توصیه‌ها بیش از یک دهه است که ثابت مانده‌اند، شواهد جدید پیشنهاد می‌کنند ممکن است انتقال به اتاق مستقل زودتر از یک سال نیز در برخی خانواده‌ها مفید باشد.

مطالعات نشان می‌دهند که فضای شخصی می‌تواند به توسعه شخصیت و اعتماد به نفس کودکان کمک کند، اما هم‌زمان، هم اتاقی نیز می‌تواند به تقویت روابط خولهر و برادر و یادگیری مهارت‌های اجتماعی کمک کند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر تأکید دارد که کودکان با داشتن اتاق جداگانه می‌توانند خلاقیت خود را ابرار کنند، اما هم اتاقی می‌تواند به کاهش اضطراب در کودکان خردسال کمک کند. مزایای اتاق جداگانه بهبود کیفیت و کمیت خواب براساس این گزارش که در سایت تبیان منتشر شده است، مطالعات نشان داده‌اند که کودکانی که اتاق مستقل دارند، به‌طور متوسط ۸ ساعت و ۱۶ دقیقه در شب می‌خوابند، در حالی که کودکان با خواب‌مشترک حدود ۷ ساعت و ۴۸ دقیقه می‌خوابند. این بهبود به ویژه در خانواده‌های با درآمد بالاتر برجسته است، با کاهش اختلاف در کیفیت خواب در سطح درآمدهای پایین‌تر.

تقویت حس استقلال و حریم خصوصی نوسندگان مقالات روان‌شناسی رشد استدلال می‌کنند که دلشن اتاق مستقل می‌تواند به کودکان حس کنترل و مسئولیت‌پذیری بدهد و برای آماده‌سازی آن‌ها جهت ورود به مراحل بعدی زندگی مفید باشد. محققان همچنین بیان می‌کنند که تفکیک فضا برای بازی و خواب می‌تواند به کودک کمک کند تا الگوهای رفتاری و خواب بهتری بیاموزد، مشابه اصولی که برای بزرگسالان شناخته‌شده است.

کاهش اختلافات وقتی کودکان اتاق جداگانه‌ای دارند، احتمال درگیری‌ها و اختلافات بر سر فضا و وسایل شخصی کمتر است. این موضوع به ویژه در خانواده‌های چندفرزند مهم است. فرصت برای ابراز خلاقیت و شخصیت کودکان می‌تواند با اختصاص فضای خود را طبق سلیقه‌شان تزئین کنند، که این امر به توسعه شخصیت و اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند. معایب اتاق جداگانه اضطراب جدایی والدین ممکن است نگران اضطراب جدایی یا خطرگاه‌های ایمنی مانند سقوط از تخت یا خفگی باشند، به‌خصوص اگر ابزارهای نظارتی (مانند مانیتور کودک) مناسب نباشد. مطالعات نشان داده‌اند که در برخی خانواده‌ها، خواب در اتاق جداگانه می‌تواند منجر به بیداری‌های مکرر کودک و اضطراب والدین شود که در مجموع کیفیت خواب خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

احساس تنهایی برخی کودکان، به ویژه کسانی که عادت به خوابیدن با بازی کردن یا خولهر یا برادرشان دارند، ممکن است در اتاق جداگانه احساس تنهایی کنند. این موضوع می‌تواند بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. مشکلات نظارت والدین والدین ممکن است نظارت بر فعالیت‌های کودکان خود را در صورت دلشن اتاق جداگانه سخت‌تر پیدا کنند، به ویژه اگر کودکان جوان هستند و نیاز به نظارت بیشتری دارند. انزوای اجتماعی روان‌شناسان محیط‌زیستی هشدار می‌دهند که جداسازی فضا می‌تواند حس تنهایی و لطابق دشوارتر کودک با محیط خانوادگی را تشدید کند، به ویژه در مناطقی که فرهنگ‌های جمع‌گرایانه اهمیت نزدیکی فیزیکی را بیشتر می‌دانند.

زمینه فرهنگی و تاریخی از نظر تاریخی و فرهنگی، دلشن اتاق جداگانه برای کودکان یک نرم‌افزار نسبتاً جدید است. در بسیاری از فرهنگ‌ها و حتی در گذشته، کودکان اغلب اتاق را با خولهر و برادر یا حتی والدین‌شان تقسیم می‌کردند. این موضوع نشان‌دهنده آن است که دلشن اتاق جداگانه لزوماً ضروری نیست. بهتر است این نکات را جدی بگیرید شروع با گهواره یا تخت در اتاق والدین: تا حداقل ۶ ماهگی ادامه دهید و پس از آن با مانیتور یا پیجر و بررسی ایمنی، مکان گهواره را به نزدیکی در ورودی اتاق کودک منتقل کنید. ایجاد روتین مشخص: برای خواب یک روتین ثابت مانند قصه‌خوانی یا موسیقی ملایم در اتاق مستقل کودک داشته باشید تا ارتباط ذهنی بین این فضا و خواب تقویت شود.

استفاده از ابزارهای نظارتی: به کارگیری مانیتور صدا یا تصویر و اطمینان از ایمنی تخت و فضای خواب برای کاهش اضطراب والدین و کودک ضروری است.

توجه به ویژگی‌های فردی کودک: برخی کودکان از سن ۲-۳ سالگی برای اتاق مستقل آماده‌اند، اما برخی دیگر ممکن است نیاز به زمان بیشتر داشته باشند، به نشانه‌های اضطراب یا مقاومت کودک توجه کنید.

تصمیم‌گیری درباره اتاق خواب مستقل برای کودک در سن خردسالی نیازمند در نظر گرفتن جوانب ایمنی، کیفیت خواب، نیازهای رشدی و ویژگی‌های خانوادگی است.

با شناسایی ویژگی‌های فردی کودک و توصیه‌های روان‌شناسان، می‌توان گذار تدریجی و آهین را برنامه‌ریزی کرد تا کودک از مزایای خواب مستقل بهره‌مند شود و والدین نیز از آرامش خاطر کافی برخوردار گردند.