

هشدار به مصرف کنندگان «سنگ مرداب»؛ آسیب کبد و کلیه

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض مصرف «سنگ مرداب» هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفانا، شهرام شعبیعی گفت: سنگ مرداب که با نام‌هایی مانند مردار سنگ، پودر سنگ نقره و سنگ مرده برای کاهش بوی بدن به فروش می‌رسد، فاقد هرگونه مجوز قانونی است و استفاده از آن می‌تواند عوارض جدی برای سلامت ایجاد کند.

وی با بیان اینکه سنگ مرداب حاوی ترکیبات سمی مانند سرب است، افزود:

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت:

قطره آهن در نوزادان باعث پوسیدگی دندان‌ها نمی‌شود



مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درباره این باور که «آیا قطره آهن در کودکان باعث پوسیدگی دندان می‌شود؟»، گفت: کودکان برای خونسازی، رشد و تکامل همچنین افزایش مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونت‌ها به آهن نیاز دارند.

به گزارش ایرنا از ویدا احمد اسمعیل زاده روز دوشنبه اظهار کرد: کمبود آهن اثرات نامطلوبی بر تکامل عصبی و رفتار کودکان می‌گذارد که برخی از آنها تغییرناپذیر است. در سنین ۶ تا ۲۴ ماهگی به دلیل رشد سریع شیرخوار، نیاز به آهن به ازای کیلوگرم وزن بدن نسبت به سایر دوره‌های زندگی بیشتر است.

وی ادامه داد: ذخیره آهن شیرخواران تا ۶ ماهگی آهن مورد نیاز آنان را تامین می‌کند. به دلیل نیاز زیاد به آهن در شیرخواران و تامین نشدن آهن مورد نیاز از طریق غذای کمکی، از پایان ۶ ماهگی یا هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی استفاده از مکمل آهن ضروری است.

اسمعیل زاده افزود: برای شیرخوارانی که با وزن طبیعی متولد می‌شوند (اعم از شیر مادرخوار یا شیر مصنوعی خورل) از پایان ماه ششم (۱۸۰ روزگی) و هم‌زمان با تغذیه تکمیلی، باید مکمل آهن به میزان یک میلی گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن به صورت روزانه ۱۵ میلی گرم آهن‌امنتال(معادل ۱۵ قطره آهن) تا پایان ۲۴ ماهگی داده شود و درصورتی که به دلیل اختلال رشد کودک، تغذیه تکمیلی بین چهار تا ۶ ماهگی شروع شود، قطره آهن هم‌زمان با شروع غذای کمکی به میزان ۱۵ قطره در روز باید داده شود.

به گفته وی، سازمان جهانی بهداشت نیز مصرف مکمل آهن برای کودکان را از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی توصیه کرده است و در برخی کشورها به دلیل غنی سازی غذای کودک با آهن و تامین آهن مورد نیاز از طریق غذای تکمیلی، برنامه مکمل یاری با قطره آهن اجرائی شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: برخی ترکیبات آهن ممکن است موجب تغییر رنگ موقت دندان‌ها شود که در پایان دو سالگی و با قطع قطره آهن، این رنگ از بین می‌رود.

اسمعیل زاده اضافه کرد: برای جلوگیری از تغییررنگ دندان‌ها قطره آهن باید در عقب دهان

کودک چکانده و پس از دادن قطره، دندان‌ها با یک پارچه تمیز پاک شود.

وی ادامه داد: قطره آهن نه تنها باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند اما در کودکانی که به دلیل نداشتن بهداشت دهان و دندان و مصرف زیاد قند، پوسیدگی زیادی دارند، قطره آهن می‌تواند وارد ناحیه متخلخل شود و باعث تغییر رنگ در دندان‌ها شود. در واقع، در این کودکان قطره آهن به دیدن پوسیدگی‌هایی کمک می‌کند که والدین تا آن زمان ندیده‌اند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: نتایج مطالعات در ارتباط بین کم‌خونی فقر آهن و پوسیدگی دندان نشان داده است که احتمال پوسیدگی دندان در کودکان مبتلا به کم‌خونی فقر آهن در مقایسه با کودکانی که به کم‌خونی فقر آهن مبتلا نیستند، به طور قابل توجهی بالاتر است و کودکان مبتلا به کم‌خونی فقر آهن در معرض خطر بیشتری برای پوسیدگی دندان هستند زیرا کم‌خونی فقر آهن ممکن است عملکرد غدد بزاقی را تغییر دهد و ترشح بزاق کاهش یافته و خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد. وی تاکید کرد: در سال‌های اولیه زندگی، کمبود آهن می‌تواند به دلیل اینکه مرحله حیاتی رشد و معدنی شدن دندان‌ها است، مستقیم بر رشد دندان تأثیر بگذارد. در کودکان زیر ۶ سال کمبود آهن می‌تواند مینای دندان را به خطر بیندازد و حساسیت به پوسیدگی را افزایش دهد؛ بنابراین کم‌خونی فقر آهن در سنین پایین می‌تواند بر سلامت دهان تأثیر بگذارد و به دلیل تغییرات در بزاق و میکروبیوتای دهان، زمینه را برای شدت بیشتر پوسیدگی فراهم کند.

اسمعیل زاده خاطر نشان کرد: بر اساس نتایج مطالعات متعدد انجام شده قطره آهن نه تنها موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود بلکه به دلیل تامین آهن و پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن از پوسیدگی دندان‌های کودکان جلوگیری می‌کند.

سلامت



استفاده موضعی از آن به‌خصوص در نواحی مانند زیر بغل، کف پا و کتشله ران باعث جذب تدریجی سرب شده و ممکن است منجر به مسمومیت مزمن شود. شعبیعی ادامه داد: عوارض ناشی از مصرف این ماده می‌تواند شامل آسیب به کبد و کلیه، اختلالات عصبی، دردهای شکمی مزمن و حتی بروز سرطان باشد.

به گفته سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، چنین موادی نه تنها غیرمجاز بلکه به‌طور بالقوه خطرناک هستند. وی تأکید کرد: سازمان غذا و دارو هیچ مجوزی برای تولید یا توزیع این نوع فرآورده صادر نکرده و فروش آن در سطح عرضه، تخلف محسوب می‌شود.

او از مردم خواست به جای اعتماد به توصیه‌های غیرعلمی، فرآورده‌های سلامت‌محور را صرفاً از مراکز مجاز تهیه کرده و به نشان اصالت، اطلاعات تولیدکننده و مجوزهای قانونی توجه کنند.

شعبیعی خاطر نشان کرد: گسترش باورهای نادرست درباره مواد سنتی فاقد بررسی علمی، یکی از دلایل افزایش مصرف این گونه اقلام است که گاه هزینه‌های سنگینی برای سلامت افراد به‌دنبال دارد.

اگر همسر عصبانی دارید، به او این نوشیدنی‌ها را بدهید



و خنکی که دارد موجب کاهش حرارت بدن و از بین رفتن گرمای درونی می‌شود.

به این ترتیب فرد بعد از نوشیدن این شربت احساس راحتی و خنکی می‌کند. بهتر است این شربت را به صورت خنک در کنار یخ سرو کرد و مقداری خیار رنده شده نیز در آن ریخت تا علاوه بر رفع تشنگی، التهاب‌های ناشی از گرما را در بدن تسکین دهد.

شربت آویشن تسکین‌کوفتگی‌ها

شربت آویشن اگر چه طعم چندان شیرینی ندارد اما می‌تواند عرقی گیاهی و بسیار مفید برای کاهش خستگی‌ها و کوفتگی‌های شما باشد. این نوشیدنی گیاهی درصورتی که با کمی آب و سکنجبین ترکیب شود، می‌تواند مفیدترین نوشیدنی شما باشد. این شربت علاوه بر آنکه مقوی قوه بینایی است، دردهای مفصلی و سیاتیک را برطرف می‌کند و برای بهبود تنفس و تقویت مجاری تنفسی نیز بسیار مفید است.

شربتی برای شب‌هایی که بی‌خواب می‌شوید

تهیه شربت سنبل الطیب بسیار ساده است. برای تهیه این شربت کافی است نصف لیوان عرق را با نصف لیوان آب مخلوط کرده و یک قاشق غذاخوری سکنجبین و یک قاشق غذاخوری تخم شربتی یا خاکشیر به آن اضافه کنید. این شربت اگر چه طعم چندان شیرینی ندارد اما در صورتی که مصرف‌کننده پرهیز غذایی خاصی نداشته باشد، می‌تواند با سکنجبین بیشتر آن را شیرین کند. این شربت برای درمان تحریکات عصبی و تسکین اعصاب بسیار مفید است و به عنوان یک آرام بخش و خواب آور گیاهی مطمئن برای شب‌های بی‌خوابی بسیار مفید است.

به همراه شیرینی عرق هفت گیاه بنوشید

اگر علاقه‌مند به مصرف انواع شیرینی‌ها هستید و در عین حال به سلامت خود اهمیت می‌دهید بهتر است پس از مصرف شیرینی در طول روز یک لیوان عرق هفت گیاه بنوشید. نوشیدن این عرق گیاهی همراه یک قاشق خاکشیر کمک می‌کند تا میزان قند خون شما تنظیم شود. توجه داشته باشید که این توصیه تنها برای افرادی که در شرایط

طبیعی قرار دارند توصیه می‌شود و افراد مبتلا به دیابت و بیماری قند باید براساس تجویز پزشک از داروهای خود مصرف کنند و هرگز تغییری در برنامه درمانی خود بدون مشورت پزشک ایجاد نکنند.

شربت کاسنی و رفع ناراحتی‌های پوستی

یکی از ویژگی‌های شربت‌ها و عرق‌های گیاهی آن است که می‌توان با دوهدف مختلف از آن‌ها بهره‌برداری کرد. به این ترتیب که با نوشیدن آنها به صورت خنک می‌توان حرارت و دمای بدن را کاهش داد و از شدت گرمای بدن کم کرد و در عین حال می‌توان از خواص مفید گیاهی که عرق آن تهیه شده نیز بهره برد. شربت کاسنی نیز یکی از این شربت‌های گیاهی است که با ترکیب آب و یک قاشق غذاخوری خاکشیر و سکنجبین بسیار فرح بخش است. این شربت علاوه بر تقویت کبد، برای درمان یبوست و درمان بیماری‌های پوستی و افزایش نشاط و شادابی پوست بسیار موثر است.

با عرق هل خوشبو شوید

عرق هل که از دانه‌های معطر و خوشبوی هل تهیه می‌شود در گروه عرقیاتی قرار می‌گیرند که طعم چندان شیرینی ندارند اما می‌توانید این عرق را با ترکیب آب و سکنجبین و خاکشیر خوش طعم و گوارا کرده و از آن در عصرهای تابستان به جای آب و دیگر نوشیدنی‌ها استفاده کنید. این عرق ضمن آن که مقوی معده و مسکن دردهای عصبی است برای برطرف کردن بی‌خوابی بسیار مفید است و بسیاری از درمانگران نوشیدن آن را برای تسکین سردردهای عصبی بسیار مفید می‌دانند.

این نکات را فراموش نکنید

نگهداری از عرق و شربت گیاهی شرایط خاصی دارد که درصورتی که این شرایط رعایت نشود خواص این نوشیدنی‌ها تحت تأثیر آن کم شده یا به طور کلی از بین می‌رود. بهترین روش برای نگهداری عرقیات گیاهی، نگهداری آن‌ها در ظروف شیشه‌ای تیره رنگ یا آلومینیومی است به گونه‌ای که در آنها به طور کامل بسته شود.

برخی از عرقیات مانند گلاب و هل در مقابل نور

خورشید و گرمای آن خطر و خاصیت خود را از دست

می‌دهند. بنابراین سعی کنید این عرقیات را دور از تابش

خورشید و در مکانی خنک قرار دهید.

عرقیات متناسب با شرایطی که تهیه و تولید می‌شوند از

یک تا ۳ سال تاریخ مصرف دارند. بنابراین هنگام مصرف

عرقیات گیاهی به تاریخ انقضای آنها دقت کنید.

از نگهداری عرقیات گیاهی در مکان گرم و مرطوب

پرهیز کنید. این مکان‌ها خاصیت عرقیات را از بین می‌برد.

برای مصرف عرقیات تلخ مانند عرق نعناع، عرق بید یا

عرق کاسنی می‌توان از عسل، نبات، سکنجبین یا کمی

آبمیوه استفاده کرد.منبع:برنا

میوه‌ای تابستانه که به سلامت قلب کمک می‌کند

سالم حمایت می‌کند. طالبی یک بمب انرژی برای خانم‌های باردار است.

طالبی یک منبع غنی از ویتامین C و ویتامین A است. وجود ویتامین C

موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و این از دیگر فواید طالبی است.

طالبی حاوی فولات است که فولات برای زنان باردار بسیار مفید بوده

و موجب کاهش نرخ تولد نوزادان ناقص می‌شود. طالبی می‌تواند از بروز

نواقص عصبی در نوزادان جلوگیری کرده و همچنین طالبی توانایی

تضمین سلامت نوزادان را بدون هیچ عوارض جانبی دارد؛ بنابراین یکی دیگر

از فواید طالبی خواص این میوه در بارداری و سلامت نوزادان است.

طالبی و قلب

طالبی حاوی آندوزین است که از رسوبات خون که موجب بروز حمله قلبی

می‌شود جلوگیری کرده و می‌تواند در سرکوب کردن سلول‌های خونی مزاحم به بدن

کمک کرده و از این طریق موجب کاهش خطر احتمال حمله قلبی می‌شود. همچنین

طالبی حاوی لیکوپن است که موجب کاهش بروز حملات قلبی شده و موجب

می‌شود تا شما قلب سالمی داشته باشید.

همچنین وجود پتاسیم در طالبی که برای سلامت و بهبود عملکرد قلب ضروری

است از دیگر فواید طالبی محسوب می‌شود.

پتاسیم از دیگر مواد معدنی مهمی بدن شده و این از دیگر فواید طالبی است.

آنتی‌اکسیدان‌های قوی، ویتامین C و پتاسیم برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید

است. از جمله فواید طالبی این است که با داشتن فیبر می‌تواند موجب کاهش فشار

خون و کاهش کلسترول شده و از این طریق به سلامت قلب کمک می‌کند.

طالبی و کبد

یکی از فواید طالبی این است که یک میوه زود هضم است و سرشار از فیبر است.

طالبی دارای طبیعتی گرم و تر است و از این رو می‌تواند برای درمان سو مزاج سرد کبد

که موجب کم خونی و بلغم می‌شود مفید بوده و این مشکل را درمان کند. سو مزاج

سرد کبد بر اثر آلودگی هوا، خواب نامناسب و متابولیسم ناقص که ایجاد‌کننده‌ی

رادیکال‌های آزاد است اتفاق می‌افتد. طالبی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و می‌تواند با

رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و آن‌ها را خنثی کند.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از

عرق‌سوز شدن



با اوج‌گیری دمای هوا در روزهای آغازین تابستان، اورژانس تهران نسبت به افزایش موارد گرمازدگی هشدار داد و بر لزوم مراقبت بیشتر افرادی که به آب‌وهوای گرم عادت ندارند، تأکید کرد.

سعید مهر سروش، معاون پژوهشی و آموزشی سازمان اورژانس تهران در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به افزایش چشم‌گیر موارد گرمازدگی در اوایل فصل تابستان، نسبت به خطرات این وضعیت هشدار داد و گفت: بیشتر موارد گرمازدگی در اوایل فصل گرما یا در مواقعی رخ می‌دهد که فرد به شرایط آب‌وهوایی جدید عادت ندارد، مانند زمان‌هایی که افراد به مناطق گرم‌سیر سفر می‌کنند. بدن این افراد هنوز با گرمای محیط سازگار نشده و همین موضوع آن‌ها را در برابر گرمازدگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

رطوبت و گرما؛ ترکیبی خطرناک برای بدن

به گفته مهر سروش، تنها دمای بالا موجب گرمازدگی نمی‌شود بلکه ترکیب گرما و رطوبت است که خطر را افزایش می‌دهد و شاخصی به نام ایندکس گرمایی وجود دارد که ترکیب دما و رطوبت را در نظر می‌گیرد و در روزهایی که هوا شرجی و گرم است، این شاخص بالا می‌رود و احتمال گرمازدگی افزایش می‌یابد.

اقدامات فوری هنگام بروز گرمازدگی

مهر سروش با تأکید بر اینکه گرمازدگی یکی از اورژانس‌های پزشکی است گفت: فرد را فوراً به محیط خنک و دارای تهویه مناسب منتقل کنید و اگر بیمار هوشیار است و قدرت بلع دارد، می‌توان به او مایعات خنک حاوی املاح داد، به هیچ عنوان به فرد نیمه‌هوشیار یا بی‌هوش مایعات ندهید و لباس‌های اضافه فرد را درآورید و با آب ۱۰ تا ۱۵ درجه روی بدن او اسپری کنید. وی افزود: قرار دادن کیسه یخ یا کمپرس سرد زیر بغل و کتشله ران نیز به کاهش دمای بدن کمک می‌کند و به سرعت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و تا رسیدن تیم امداد، اقدامات بالا را ادامه دهید.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن

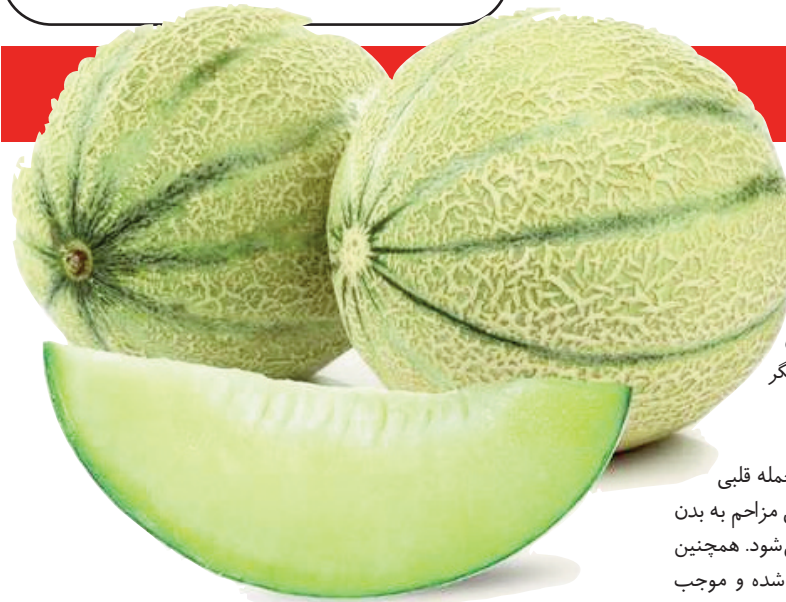
وی به مشکل رایج عرق‌سوز شدن در گرما نیز اشاره کرد و گفت: عرق‌سوز شدن بیشتر به دلیل استفاده از لباس‌های نامناسب، تعریق زیاد و عدم تهویه مناسب پوست اتفاق می‌افتد.

پوشیدن لباس‌های نخی، سبک و گشاد می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند. همچنین حفظ بهداشت پوست و خشک نگه‌داشتن نواحی حساس توصیه می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان؛ چه کنیم که گرمازده نشویم؟ مهر سروش در پایان افزود: افرادی که قصد خروج از منزل در روزهای گرم را دارند، باید همراه خود مایعات داشته باشند.

اما نوشیدن آب تنها کافی نیست؛ باید از نوشیدنی‌هایی استفاده شود که دارای املاح معدنی هستند.

استفاده از محلول‌های خانگی مثل آب و شکر، تخم‌شربت یا نوشیدنی‌های سنتی حاوی نمک طبیعی می‌تواند به جبران املاح از دست‌رفته بدن و پیشگیری از گرمازدگی کمک کند.



طالبی و ریه

یکی از فواید طالبی این است که سرشار از ویتامین C بوده و به همین دلیل برای درمان عفونت‌ها مفید است. ویتامین C برای بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن بسیار ضروری است؛ در تابستان گرما موجب تعریق زیاد شده و املاح زیادی از بدن دفع می‌شود؛ طالبی می‌تواند از سلامتی بدن حمایت کند. یکی دیگر از فواید طالبی وجود مقادیر بالای پتاسیم در آن است که پتاسیم به عنوان یک ماده ضروری در انقباض عضلات و تقویت عملکرد سیستم تنفسی بدن بسیار مفید و تأثیرگذار است.

مضرات طالبی

مصرف طالبی به افرادی که طبع گرم و تر دارند، توصیه نمی‌شود. در صورت مصرف طالبی عوارض طبع این افراد شدت پیدا کرده و مشکلاتی برای آن‌ها ایجاد می‌کند. کبیر زدن، حالت تهوع، احساس سنگینی در معده و سخت شدن فرآیند هضم غذا، از جمله مشکلاتی است که عدم سازگاری ماده خوراکی با طبع، باعث بروز آن‌ها می‌شود.