

# تب‌مالت؛ بیماری هزارچهره

**گروه سلامت-** متخصص بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، با بیان این که تب مالت به بیماری هزار چهره معروف است؛ اظهار کرد: در کشور بیشتر بیماری‌هایی که از حیوان به انسان منتقل می‌شود، از طریق دام‌ها و حیوانات اهلی هستند که انسان بیشتر با آن‌ها سر و کار دارد. دکتر «مجید مرجانی» اضافه کرد: اهمیت این بیماری‌ها در این است که صرفاً مسئله و چالش سیستم بهداشتی و پزشکی ندارند بلکه برای کنترل و پیشگیری، همکاری بین‌بخشی با سایر ارگان‌ها مثل سازمان دامپزشکی، دام پروری، صنایع و گروه پزشکی ضرورت دارد. وی ادامه داد: بیماری بین دام و انسان طیف وسیعی از بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند که شایع‌ترین آن در کشور ما بیماری تب مالت یا بیماری تب بروسوز است. وی این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: خطر بروز بیماری تب‌مالت بیشتر با فصل گرما بهار و تابستان و هنگام ایش و شیردهی حیوانات‌اهلی به خصوص در روستاها و مناطق عشایری بیشتر است؛ بنابراین مراقبت و رعایت نکات بهداشتی و ایمنی از سوی افراد در معرض خطر ضرورت دارد. دکتر «مرجانی» توضیح داد: بیماری تب مالت بیماری قدیمی است که شاید آن هزاران سال پیش برای بشر شناخته شد، در گذشته این بیماری را به نام تب نوبه می‌شناختند چون فرد مبتلا به کرات و در نوبت‌های متفاوت تب می‌کرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که تب مالت بیشتر در کشورهای حوزه مدیترانه مثل سوریه، یونان، عراق و ایران گزارش می‌شود، اضافه کرد: این بیماری از طریق دام‌های اهلی به خصوص گوسفند و بز، فراورده‌های آن یا تماس مستقیم به انسان منتقل می‌شود. به گفته دکتر «مرجانی»، بیماری تب مالت دو گروه از افراد را درگیر می‌کند؛ اول کسانی که به دلیل شرایط شغلی خود با دام سر و کار دارند مثل دامپزشکان،

دامپروران یا افرادی که در صنایع گوشتی یا در کشتارگاه‌ها فعالیت می‌کنند؛ گروه دوم در معرض خطر افرادی هستند که ارتباط شغلی با دام یا فراورده‌های دامی ندارند؛ این افراد صرفاً از فراورده‌های لبنی که در راس آن شیر است استفاده می‌کنند و آلودگی از این طریق به این گروه منتقل می‌شود. وی با بیان این که میکروب بروسلا که حاوی تب مالت است در واقع به حرارت حساس است، تأکید کرد: فراورده‌های دامی باید حداقل ۲۰ دقیقه بجوشد تا این میکروب از بین برود یا شیر باید از طریق فراورده‌های صنعتی مثل پاستوریزاسیون یا استریزاسیون میکروب از بین برود، بنابراین اگر شیر به روش صحیح استفاده شود امکان آلودگی به حداقل ممکن خواهد رسید.وی با اشاره به این که برخی فراورده‌های لبنی به صورت سنتی تهیه می‌شود که در فرایند تهیه آن اصلاً شیر جوشانده نمی‌شود یا به میزان کافی در معرض حرارت قرار نمی‌گیرد، خاطرنشان کرد: سرشیر یا پنیر از جمله این فراورده‌هاست بنابراین اگر میکروبی در آن وجود داشته باشد در صورت استفاده از آن امکان ابتلا به تب مالت به مراتب افزایش پیدا خواهد کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که میکروب بروسلا میکروب بسیار مقاومی است، اظهار کرد: این میکروب می‌تواند ماه‌ها در فراورده‌های دامی و لبنی زنده بماند برای مثال در پنیر این میکروب تا چندین ماه زنده است و به راحتی مصرف کننده‌ا آلوده می‌کند. دکتر «مرجانی» ادامه داد: در مورد پنیرهایی که به صورت سنتی تهیه می‌شود، باید حتماً دو ماه در آب نمک بماند تا این میکروب از بین برود چرا که در فرایند تهیه پنیر سنتی میکروب به کلی از بین نمی‌رود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سایر بیماری‌های مشترک بین انسان و دام قاعداً از طریق گوشت و فراورده‌ها منتقل

#### سلامت نامه

## فواید و مضرات رژیم خام گیاهخواری



یکی از رژیم هایی که برخی از افراد طرفدار آن هستند رژیم خام گیاهخواری هست که هم فواید و هم مضراتی برای افراد تبعیت کننده از این رژیم دارد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، رژیم خام گیاهخواری یکی از انواع رژیم های گیاهخواری است که در این نوع رژیم هیچ کدام از محصولات حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات مصرف نمی شود. علاوه بر این در این نوع رژیم همه مواد غذایی به صورت خام یا در حالی که فقط حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند، مصرف می شوند.

رژیم خام گیاهخواری به طور کلی سرشار از میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها، غلات جوانه زده و حبوبات است. افراد معمولاً به منظور حفظ سلامتی، رژیم خام گیاه خواری را انتخاب می کنند. خام گیاهخوران بر این باورند که غذاهای خام یا کمتر حرارت دیده، آنزیم های غذایی را فعال می کند و می تواند هضم را بهبود بخشد و از این رو آبیگری، خیساندن، مخلوط کردن، جوانه زنی و خشک کردن را جایگزین پخت و پز می کنند، با این حال، هیچ توضیح علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد. در واقع، محیط اسیدی معده، قبل از رسیدن مواد مغذی برای جذب به روده کوچک، آنزیم های غذایی را غیرفعال می کند. تحقیقات کمی به طور خاص به بررسی رژیم خام گیاهخواری پرداخته اند. از این رو در این مطلب به برخی از فواید و مضرات این نوع رژیم اشاره شده است.

#### فواید رژیم خام گیاهخواری

##### کنترل قند خون

مصرف غلات کامل، دانه ها ، آجیل و جوانه ها در رژیم گیاهخواری سبب کاهش قند خون و بهبود حساسیت به انسولین می شود. یک مطالعه مروری نشان داد که رژیم های گیاهخواری ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۲ درصد کاهش می دهد.

##### کاهش چربی خون

کاهش سطح کلسترول پلاسما بر اثر مصرف رژیم خام گیاهخواری ممکن است به دلیل تأثیر فیتواسترول ها بر جذب کلسترول، مصرف کم کلسترول و افزایش مصرف فیبر و چربی های غیراشباع در رژیم غذایی مربوط باشد.

##### کنترل فشارخون و بیماری های قلبی

مطالعات نشان دادند رژیم های گیاهخواری با توجه به این که سرشار از میوه، سبزیجات، آجیل و دانه هاست می تواند به کنترل فشارخون کمک کنند. نتایج یک پژوهش نشان داد رژیم غذایی گیاهخواری، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۴۵ تا ۷۰ درصد خطر ابتلا به فشارخون بالا را تا ۷۵ درصد کاهش می دهد. با این وجود تاثیر رژیم خام گیاهخواری به طور مستقیم در مطالعات بررسی نشده است.

##### بهبود عملکرد دستگاه گوارش

مقدار بالای فیبر در رژیم خام گیاهخواری می تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. این رژیم دارای فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرهای نامحلول به حیمش شدن مدفوع و حرکت سریع‌تر غذا در روده کمک می کنند و احتمال یبوست را کاهش می دهند. فیبر محلول نیز به بهبود گوارش عمل می کند و سبب افزایش باکتری های مفید در روده می شود که این باکتری ها به نوبه خود سبب کاهش التهاب و بهبود عملکرد روده می شود.

#### مضرات خام گیاهخواری

##### مسمومیت و آلودگی غذایی

رژیم خام گیاهخواری دارای مایعایی از جمله عدم غیرفعال شدن سموم و آفت کش ها و آلودگی به میکروارگانسیم به دلیل مصرف مواد غذایی خام و پخت ناکافی است.

##### دریافت ناکافی برخی از مواد مغذی

دریافت ناکافی برخی از مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم، سلنیوم، روی، چربی های امگا۳ و ویتامین D در این رژیم معمول است. همچنین افزایش هموسیستئین خون با مصرف کم B۱۲ در این خام گیاهخوران مرتبط است که می تواند باعث آسیب و اختلالات عصبی دائمی شود. علاوه بر این کمبود ویتامین B۱۲ می تواند منجر کم خونی، آسیب سیستم عصبی، ناباروری، بیماری قلبی و تضعیف استخوان ها شود.

##### آمنوره و تأثیر بر باروری

نتایج پژوهشی نشان داد که در ۷۰ درصد زنانی که از رژیم خام گیاهخواری پیروی می کنند بی نظمی در چرخه قاعدگی دیده می شود. علاوه بر این، محققان گزارش کردند در زنانی که فقط غذاهای خام مصرف می کنند، احتمال آمنوره(قطع کامل قاعدگی) ۷ برابر بیشتر از دیگر زنان است. یکی از مهم ترین مکانیسم هایی که رژیم خام گیاهخواری می تواند بر باروری زنان تأثیر بگذارد، مصرف بسیار کم کالری است که این امر ممکن است باعث کاهش بیش از حد وزن زنان شود و توانایی آن ها را برای قاعدگی کاهش دهد.

##### پوکی استخوان

کلسیم، ویتامین Dو پروتئین از اجزای ضروری ساخت استخوان است که خام گیاهخوران به دلیل عدم مصرف محصولات حیوانی به خصوص شیر و لبنیات با کمبود این مواد مغذی مواجه هستند. در یک مطالعه گزارش شد محتوای معدنی و تراکم استخوان در افرادی که رژیم خام گیاهخواری دارد، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی معمولی پیروی می کردند کمتر است.

##### تضعیف عضلات

دریافت ناکافی پروتئین در رژیم خام گیاهخواری ممکن است باعث کاهش غلظت پلاسمایی اسیدهای آمینه ضروری مختلف، هورمون ها، کاهش انرژی و کاهش توده عضلانی شود.

##### آزاد شدن برخی از ویتامین ها

یکی از ارگان رژیم خام گیاهخواری مصرف خام و نپخته مواد غذایی است در حالی که پخت و پز با شکستن الیاف و دیواره های سلولی به آزاد شدن برخی از ویتامین ها و مواد مغذی(به خصوص ویتامین های گروه B) کمک می کند و سبب افزایش زیست دسترسی این مواد مغذی می شود.



می شود. گوشت‌هایی که زیر نظر دامپزشکی ذبح می‌شوند هیچ مشکلی ندارند و با نظارت‌های دقیقی که در این بخش انجام می‌شود مردم می‌توانند با خیال راحت از این فراورده‌ها استفاده کنند، ضمن این که گوشت زمانی که منجمد می‌شود بسیاری از میکروب‌ها و باکتری‌هایش از بین می‌رود. وی ادامه داد: در مورد تب مالت زمانی که دام بیمار می‌شود، دامپزشکی دام را از دامدار خریداری و معدوم می‌کند تا دام وارد چرخه مصرف نشود، بنابراین اگر دامدار از طریق دیگری و به صورت غیرقانونی دام و یا فراورده‌های آن را وارد بازار کند و به فروش برساند احتمال آلوده شدن افراد زیادی وجود دارد؛ توصیه این است که حتماً گوشت و فراورده‌های دامی از مراکز تحت نظارت مراکز دامپزشکی خریداری شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ادامه داد: مهم ترین موضوع در بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان این است که بسیاری از این بیماری‌ها به اپیدمیولوژی منطقه وابسته است، برای مثال تب مالت در کشورهای غربی شیوع چندانی ندارد بنابراین پژوهشگران داخل کشور تلاش دارند تا بیماری‌های بومی کشور را شناسایی کنند چرا که در کشور با این بیماری‌ها سروکار داریم، بنابراین هم به صورت کتاب و هم به صورت دستورالعمل کشوری این مهم انجام و پیگیری می‌شود و حتی پژوهش‌هایی که در کشور درباره بیماری تب مالت انجام شده، مورداستاد بسیاری از کشورها قرار گرفته است. وی با اشاره به این که بیشترین آمار سفر در کشور در تابستان و بهار است، گفت: این موضوع را مد نظر داشته باشید اگر قصد دارید از لبنیات سنتی استفاده کنید به خصوص در استان هایی که دامپروری رونق زیادی دارد، حتماً نکات بهداشتی را مد نظر داشته باشید چرا که این بیماری مزمن و تمایل به عود دارد و به همین دلیل بهبود آن بسیار زمانبر است.

#### خوب است بدانید

## توصیه هایی برای هنگام خونریزی بینی



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، توصیه هایی برای هنگام خونریزی بینی مطرح کرد. دکتر کامیار ایروانی، خونریزی بینی را یکی از مشکلات فصل تابستان به ویژه برای کودکان دانست و گفت: مخاط بینی بسیار پرخون است و در فصل تابستان به دلیل خشکی و دمای بالای هوا، احتمال خونریزی بینی بیشتر می شود. وی اظهار داشت: در مواجهه با این مشکل به خونریزی بینی، بهتر است بیمار در حالت نشسته قرار گیرد. با توجه به این که اکثر خونریزی های بینی از قسمت جلو تهیه بینی اتفاق می افتد، توصیه می شود با انگشتان روی پره های بینی فشار وارد شود. فشار روی پره های بینی مثل یک پانسمان فشاری عمل و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند. وی یادآور شد: از باورهای غلط در این مورد، فشار روی استخوان های بینی و حتی قسمت وسط ابروها و ناحیه پیشانی است که هیچ کدام موثر نیست. همزمان با فشار روی پره های بینی، توصیه می شود فرد سر خود را مقداری به جلو بیاورد و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود و هم اگر خونریزی پشت حلق باشد، بلع نشود و میزان خونریزی مشخص شود. این متخصص گوش، حلق و بینی و جراح سر و گردن تأکید کرد: باور غلط دیگر در این مورد، بردن سر به عقب است که باعث می شود خون بیشتری به سمت حلق ریخته شود. همچنین کمپرس سرد یا قرار دادن کیسه یخ روی بینی و گونه ها، در کنترل خونریزی کمک کننده است. وی اکثر خونریزی های بینی به ویژه در کودکان را ناشی از دستکاری بینی دانست و با تأکید بر این که لازم است کودک از این کار منع شود، گفت: توصیه می شود بین ساعت ۱۱ تا ۱۶ تا که شدت گرمای هوا در اوج است، کودکان برای بازی در خانه باشند و بزگسالان نیز در زیر معرض آفتاب قرار نگیرند. دکتر «ایروانی» تصریح کرد: در خونریزی های مکرر بینی، استفاده از پمادهای نرم کننده مثل ویتامین A برای جلوگیری از خونریزی بسیار کمک کننده است. در موارد خونریزی های شدید و مکرر یا مواردی که با این روش ها خونریزی متوقف نشود، مراجعه به پزشک متخصص و بیمارستان ضرورت دارد.



## نقش مکمل های ضروری بر افزایش کیفیت شیر مادر

رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت با بیان این که مصرف مکمل های ضروری بر کیفیت شیر مادر تاثیر زیادی دارد، بر تداوم مصرف مکمل های ضروری ویتامین‌های دوران بارداری پس از زایمان نیز تأکید می. دکتر «زهره طاولی» اظهار کرد: مادران عزیز برای داشتن نوزاد سالم، شیردهی به فرزندشان را تا ۶ ماهگی جدی بگیرند. وی افزود: بدون شک شیردهی مادر به نوزاد در بهداشت روانی مادر موثر است زیرا برخی از مادران پس از زایمان به دلیل اختلالات هورمونی درگیر افسردگی پس از زایمان می شوند و در حین شیردهی ارتباط عاطفی بسیار قوی بین مادر و نوزاد برقرار می شود. دکتر «طاولی» افزود: مادران برای این که بتوانند در دوران شیردهی، از کیفیت شیرخوبی برخوردار باشند و دچار کمبود ویتامین‌ها از جمله کلسیم نشوند، مولتی‌ویتامین های قلب و جین بارداری را در زمان شیردهی نیز ادامه دهند. رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت به نقش سازمان های مردم‌نهاد و سمن ها در ترویج تغذیه با شیر مادر اشاره و تأکید کرد: سازمان های مردم نهاد در فرهنگ سازی بسیار موثر هستند چراکه ارتباط تنگاتنگی با خاتوران مادران دارند و می‌توانند با آموزش ها و حمایت‌های لازم، تغذیه با شیر مادر را آموزش و ترویج دهند. وی ادامه داد: سازمان های مردم نهاد می‌توانند در اصلاح این باور غلط که شیردهی مادر به نوزاد سبب تغییر و برهم خوردن تناسب ظاهری آن‌ها می‌شود، تاثیرگذار باشند و فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر را ترویج دهند و فرهنگ و باور صحیح را جایگزین کنند.

مامای شاغل در بیمارستان بنت الهدی بجنورد و مدرس کشوری تغذیه با شیر مادر هم‌فراید شیر مادر را برشمرد و گفت: شیر مادر فوایدی را برای مادر و نوزاد در بر دارد و موجب تکامل حسن فردنر پیروی در مادران شیرده می‌شود. «فوزان علوی مقدم» با بیان این که افسردگی و غم پس از زایمان در مادران شایع است، افزود: اما مادرانی که به شیردهی نوزاد خود اقدام می‌کنند و ارتباط با نوزاد خود دارند کمتر دچار افسردگی می‌شوند. وی با بیان این که شیردهی موجب کاهش ابتلا به سرطان سینه در زنان در پیش از زمان یائسگی می‌شود، خاطرنشان کرد: طول مدت شیردهی بسیار در این امر نقش دارند و هر چه قدر طول زمان شیردهی بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه و تخمدان در مادران کمتر می‌شود. وی کاهش پوکی استخوان و کاهش شکستگی استخوان ران را نیز از فواید شیردهی برای مادران ذکر کرد و گفت: در دوران بارداری کلسیم از بدن مادر برای تغذیه جنین برداشته می‌شود بنابراین نیاز است که مادران کلسیم مصرف کنند و تغذیه مناسب داشته باشند تا کلسیم برداشته شده جایگزین می‌شود. به گفته‌وی، فواید شیردهی برای اقتصاد خانواده نیز بسیار مشخص است زیرا عدم شیردهی به نوزاد موجب تحمیل هزینه های تأمین شیرخشک و بیماری های مکرر در نوزادان می‌شود. «علوی مقدم» گفت: شیرمادر باعث می‌شود شیرخوار از بسیاری از عفونت‌ها حفظ شود. وی به فواید شیردهی برای نوزادان نیز اشاره و بیان کرد: نوزادانی که از شیرمادر استفاده می‌کنند از رشد و تکامل بهتری برخوردارند.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که نوشیدن مایعات شیرین و حاوی کافئین مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ موجب کاهش مایعات بدن می‌شود، تأکید کرد: از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث بروز مشکلات گوارشی شوند. «فرشته فرونی» با اشاره به افزایش موارد گرمازدگی و کم آبی بدن در فصل تابستان به بیان نکاتی طلایی برای این روزهای گرم پرداخت. وی با تأکید بر ضرورت رعایت الگوی تغذیه‌ای سالم

به بیان نکاتی مهم برای پیشگیری از گرمازدگی و کم آبی بدن در هوای گرم تابستان گفت: برای پیشگیری از کم آبی بدن مایعات کافی ترجیحاً آب آشامیدنی سالم بنوشید. وی با بیان این که به باغان سالم نوشیدن هشت لیوان مایعات روزانه توصیه می‌شود، افزود: اما مبتلایان به بیماری‌های کلیوی باید در مورد میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنند. وی تأکید کرد: آب و مایعات را در حجم زیاد و به یک باره مصرف نکنید بلکه جرعه جرعه و کم کم در طول روز بنوشید. «فرونی» ادامه داد: می‌توان از برش‌های لیموترش، انواع توت‌ها، خیار، تخم شربتی، خاکشیر، نعناع، عرق بیدمشک و گلاب برای طعم دادن به آب استفاده کرد.

وی با بیان این که استفاده از میوه‌های فصل نقش موثری در تأمین آب بدن دارد، تأکید کرد: اما با توجه به قند بالای آن‌ها مصرف بیش از چهار واحد میوه در روز توصیه نمی‌شود. وی

استفاده از میزان مناسب میوه و سبزی مانند هندوانه، انگور، سیب طلایی، آلو، آلبالو، خیار، تخم‌انگ، اسفناج، کاهو و کرفس در رژیم غذایی روزانه را برای تأمین آب و الکترولیت‌های قدرتمندی دارد. آب لیمو سرشار از آنتی اکسیدان ها و خواص ضد التهابی است که ویتامین C را تقویت می کند، شما را هیدراته نگه می دارد، به هضم غذا کمک و از کاهش وزن حمایت می کند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، از آن جایی که گرمای بیش از حد در این تابستان ادامه دارد، هیدراته کردن، بسیار مهم است. آب لیمو به نوشیدنی جدید و مرسوم تابستانی با فواید قدرتمند تبدیل شده است. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی خود به عنوان راهی برای هیدراته ماندن، جایگزینی با طراوت برای آب ساده است و آب لیمو نه تنها از کم آبی بدن محافظت می کند، بلکه فواید سلامتی دیگری نیز به آن اضافه می کند. هر روز صبح با نوشیدن یک لیوان آب لیمو گرم یا سرد، برنامه روزانه خود را شروع کنید.

#### آب لیمو چیست؟

آب لیمو ترکیبی از آب با آب لیمو فشرده یا کنسانتره لیمو است. در هر لیوان از نصف آب لیمو استفاده کنید. بسته به ترجیحات شخصی، آب لیمو را می‌توان به صورت گرم مانند چای یا سرد سرو کرد. همچنین می‌توانید نعناع یا سایر میوه های تازه را برای تغییر طعم اضافه کنید. آب لیمو می‌تواند برای تشویق مردم به نوشیدن بیشتر مفید باشد. واقعیت این است که بسیاری از ما در طول روز ریز مایعات کافی دریافت نمی کنیم، به خصوص در ماه های تابستان که واقعا گرم است و بیشتر عرق می کنیم. با توجه به این که حدود ۶۰ درصد از انسان از آب تشکیل شده است، هیدراتاسیون – به ویژه زمانی که گرم است – ضروری است. آب لیمو در کنار اثرات آب رسانی خود، ویتامین C را تأمین می کند. استفاده از آب یک لیمو کامل در طول روز می‌تواند به شما کمک کند تا نیامی از اهداف روزانه ویتامین C خود را برآورده کنید.

#### ۱- پنج فایده نوشیدن آب لیمو برای سلامتی

##### ۱-هیدراتاسیون

اکثر مردم برای هیدراته ماندن کامل آب کافی مصرف نمی کنند. آب لیمو می‌تواند به عنوان ابزاری برای افرادی که از نوشیدن آب ساده لذت نمی برند استفاده شود. بدن ما برای عملکرد صحیح نیاز به هیدراته بماند. هیدراتاسیون به طور مستقیم با سلامت قلب و عروق، عملکرد کلیه و تعادل الکترولیت ها ارتباط دارد. اگر با نوشیدن آب ساده مشکل دارید، آب لیمو ممکن است جایگزینی عالی برای اطمینان از هیدراته ماندن شما باشد. رایحه انرژی بخش مرکبات آن را برای نوشیدن جذاب تر می کند. عطر و طعم مطلوب آب لیمو می‌تواند افراد را به نوشیدن بیشتر تشویق کند، مانند(افزودن) نعناع یا خیار یا سایر میوه‌های تازه به آب.

##### ۲- به اجتناب از نوشیدنی های شیرین کمک می کند

نوشیدن آب لیمو می‌تواند راهی رضایتبخش برای جایگزینی نوشیدنی‌های ناسالم باشد که ممکن است با جایگزینی تقریباً بدون کالری و بدون قند بیش از حد مصرف کنید. جایگزینی نوشیدنی های حاوی قند با آب لیمو، در واقع می‌توانید میزان آندهای اضافه شده در رژیم غذایی خود را به طور چشمگیری کاهش دهید. آب لیمو می‌تواند افراد را تشویق کند تا با افزودن کمی طعم، هیدراته بمانند و در عین حال از جایگزین‌های شیرین دوری کنند.

##### ۳-ویتامین C

ماده مغذی اولیه موجود در آب لیمو ویتامین C است. ویتامین C طیف گسترده ای از فواید را برای بدن انسان فراهم می کند: می‌تواند سلامت یافت ها، سلامت چشم ها را تقویت کند، در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند و در پیشگیری از سرماخوردگی نقش داشته باشد. اگر احساس می‌کنید سرماخوردگی در راه است، افزایش مصرف ویتامین C مهم است. آب لیمو خودمیغذای ویتامین C است. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی با خواص ضد التهابی است که می‌تواند به طریق مستقیم به ما کمک کند، از جمله کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها، کاهش خطر بیماری قلبی و می‌تواند به ما کمک کند. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی، سطح ویتامین C را افزایش می دهد. زنان بالغ به ۷۰ میلی گرم میلی گرم ویتامین C در روز و مردان بالغ به ۹۰ میلی گرم نیاز دارند. یک لیموترش حاوی ۳۰۷ میلی گرم ویتامین C است. یک لیوان معمولی آب نصف لیمو ۱۵/۲۵ میلی گرم ویتامین C خواهد داشت. از آب یک لیمو کامل در طول روز استفاده کنید تا فواید آب لیمو را به حداکثر برسانید.

##### ۴- کاهش وزن

بدن ما در تشخیص تفاوت بین علایم گرسنگی و تشنگی چندان ماهر نیست. اولین نشانه‌های گرسنگی ممکن است نشانه‌ای از کم‌آبی بدن باشد. ما در تشخیص تفاوت بین نشانه‌های گرسنگی و تشنگی خیلی حساس نیستیم. گاهی اوقات وقتی هوس چیزی می‌کنیم و واقعا این روش شیرخوار از بسیاری از عفونت‌ها حفظ شود. وی به فواید شیردهی برای نوزادان نیز اشاره و بیان کرد: نوزادانی که از شیرمادر استفاده می‌کنند از رشد و تکامل بهتری برخوردارند.

## سلامت

چهارشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۳ ۹ صفر ۱۴۴۶ شماره ۴۱۲۴

#### پیک سلامت

## نکاتی مهم برای پیشگیری از گرمازدگی

مورد نیاز و جلوگیری از کم‌آبی موثر دانست. وی با توصیه مصرف روزانه چند وعده غذای کم حجم و سبک مصرف کنید و خودداری از مصرف غذاهای حجیم و سنگین، افزود: از انواع سبزی خام و پخته به صورت سالاد یا همراه با غذا برای رفع تشنگی استفاده کنید. «فرونی» با بیان این که در هوای گرم، استفاده از غذاهای آبدکی مثل انواع سوپ‌ها، آش‌ها و خوراک‌های کم چرب توصیه می‌شود، گفت: همچنین انواع آش‌های سبک تابستانی (مانند آش آلو، آش دوغ، آش انار و سوپ سبزیجات)، دوغ کم نمک، آبدوغ خیار، انواع سالاد و در فصل گرما بیشتر از سایر غذاهای سنگین، پرکالری و چرب توصیه می‌شود. وی با بیان این که ترکیب ماست و خیار یا ماست با انواع سبزی‌های پخته شده نیز علاوه بر افزایش ارزش غذایی ماست، موجب رفع تشنگی می‌شود، افزود: در ساعاتی که خارج از منزل هستید یک بطری آب با شربت‌های خانگی کم شیرین همراه داشته باشید. وی با بیان این که نوشیدن مایعات شیرین و حاوی کافئین مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ موجب کاهش مایعات بدن می‌شود، تأکید کرد: از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید زیرا می‌توانند باعث بروز مشکلات گوارشی شوند. وی تأکید کرد: مصرف نوشابه گازدار و خوراکی‌های شیرین، مواد غذایی سنگین و در هضم مانند غذاهای چرب و خشک، غذاهای سرخ‌شده و شور، فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای نیمه‌آماده به علت افزودنی‌هایی مانند انواع ادویه، نمک و شکر زیاد، باعث تشدید تشنگی می‌شود و نباید مصرف شود.



بسیاری از غذاها مایع وجود دارد، ممکن است تشنگی خود را به عنوان نشانه ای برای خوردن اشتباه بگیرید. اطمینان از این که به اندازه کافی نوشیدنی می‌نوشید می‌تواند شما را از خوردن تقلات و خوردن بیش از حد به دلایل اشتباه دور نگه دارد. خوردن یک لیوان آب لیمو به جای غذا خوردن در هنگام احساس گرسنگی ممکن است مقدار غذای غیرضروری خورده شده را کاهش دهد. اگر بعد از نوشیدن آب لیمو همچنان گرسنه هستید، بدن شما نوشیدنی آسانی غذا داشته باشد. استفاده از این استراتژی با آب لیمو ممکن است با آزمایش این که آیا بدن شما واقعا گرسنه است یا فقط نیاز به رفع تشنگی دارید، کاهش وزن را افزایش می دهد.

##### ۵- هضم

نوشیدن آب لیمو ممکن است به هضم کلی کمک کند و آن را بهبود بخشد و به تنظیم حرکات روده کمک کند. یکی از دلایلی که آب لیمو برای درمان یبوست واقعا مفید است این است که وقتی تمام فیبرهای مختلف و چربی هایی را که بدن شما باید از بین ببرد می‌خورید، باید مایع کافی در سیستم خود داشته باشید. بدن انسان برای منظم نگه داشتن سیستم ه و حرکت روده ها به مایعات کافی نیاز دارد. نوشیدن آب لیمو می‌تواند به شما کمک کند هیدراته بمانید و از یبوست جلوگیری کنید. در یک مطالعه در سال ۲۰۲۱، شرکت کنندگان قبل از خوردن هر وعده غذایی به مدت چهار هفته، یک لیوان آب ساده یا آب لیمو می‌نوشدند. محققان دریافتند که خوردن یک لیوان آب لیمو قبل از خوردن غذا باعث تقویت حرکات پرستالسیس یا شل شدن عضلات روده برای حرکت روده می‌شود. این انقباض موج مانند در معده به حرکت غذا در سیستم گوارش شما کمک می‌کند.

##### ۱- طرز تهیه آب لیمو

از آب لیموی تازه یا کنسانتره لیمو استفاده کنید. کنسانتره لیمو یک راه مقرون به صرفه برای شما است تا همیشه لیمو را در دست داشته باشید. اگر از آب لیمو غلیظ استفاده می کنید، فقط به چند قطره نیاز دارید. مقدار لیمویی را که برای شما مناسب است پیدا کنید. آب لیمو نیز نوشیدنی آسانی است که از قبل آماده می‌شود. یک پارچ آب لیموی تازه در یخچال خود نگه دارید تا در طول روز از آن لذت ببرید.

#### نوشیدن آلبلیومی گرم در مقابل سرد

فواید نوشیدن آب لیمو چه گرم و چه سرد یکسان است. دما باید بر اساس ترجیح شخصی باشد که ممکن است بر اساس فصل یا حتی زمان روز تغییر کند. ممکن است مفید باشد که هم آب لیمو گرم و هم آب سرد را امتحان کنید تا ببینید از کدامیک بیشتر لذت می‌برید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نوشیدنی های گرم می‌توانند به حرکت روده شما کمک کنند. اگر برای کمک به هضم آب لیمو می‌نوشید، نوشیدن آن به صورت گرم ممکن است گزینه بهتری باشد.

#### چه زمانی آب لیمو بنوشیم؟

شروع روز خود با یک لیوان آب لیمو بهترین راه برای گنجاندن آن در برنامه روزانه است، زیرا اکثر مردم با کم آبی از خواب بیدار می‌شوند. آب لیمو می‌تواند جایگزین مفیدی برای کسانیک باشد که برای نوشیدن آب ساده به خصوص در اوایل صبح تلاش می‌کنند. افزودن آب لیمو صبحگاهی به برنامه روزانه‌تان، روزتان را به خوبی آغاز می‌کند و ادامه نوشیدن آب لیمو در طول روز، فواید آن به حداکثر می‌رساند. آب لیمو بدون توجه به زمان مصرف آن فواید خود را خواهد داشت. توصیه می‌شود که چند ساعت قبل از خواب هیچ مایعی ننوشید. علاوه بر این، اگر روز خود را با آب لیمو شروع کنید، ممکن است احساس هیدراته شدن بیشتری داشته باشید.

#### خطرات آب لیمو

هنگام نوشیدن آب لیمو خطرات کمی وجود دارد. یک نگرانی رایج اسیدی بودن لیمو است که به طور بالقوه به مینای دندان آسیب می‌رساند. بعد از نوشیدن آب لیمو، دندان‌هایتان را مسواک بزنید تا مطمئن شوید که آب لیمو اسیدی در طول شب روی دندان‌هایتان باقی نمی‌ماند.