

" اخبار بهداشت و سلامت نوروزی ۹۷ (قسمت اول) "

اهمیت نظافت خانه برای کنترل آلرژی پوستی : یکی از مزایای خانه تکانی و نظافت برای نوروز پیشگیری از ابتلای به آلرژی های پوستی است. همه ساله عده زیادی افراد در زمان خانه تکانی با مشکلاتی همچون شکستگی، آسیب دیدن استخوان و عضلات، سوختگی اعضای بدن با مواد شیمیایی و بروز انواع آلرژی ها مواجه می شوند؛ به همین دلیل توجه به نکات ایمنی در زمان خانه تکانی اهمیت فراوانی دارد. برخی افراد هم دارای انواع آلرژی های پوستی و تنفسی هستند و قرار گرفتن در معرض آلرژن ها و مواد شیمیایی در زمان خانه تکانی می تواند تهدید جدی برای سلامت آن ها باشد. تمیز کردن و نظافت خانه برای کنترل بیماری آلرژی پوستی و تنفسی بسیار مفید است و می تواند مانع از بروز حساسیت در افراد شود کارشناسان به افرادی که مبتلا به آلرژی هستند توصیه می کنند نظافت منزل خود را به دیگران بسپارند و در زمان استفاده از محلول های شیمیایی منزل یا محل کار را ترک کنند تا دچار تشدید حمله آلرژی یا بروز واکنش شوک آنافلاکسی نشوند. اگر آلرژی شما کنترل شده است با رعایت اقدامات ایمنی مانند پوشیدن لباس کار، استفاده از ماسک فیلتر دار، دستکش ضخیم و عینک کار به نظافت منزل یا محل کار پردازید. توجه داشته باشید، حتماً تهویه کامل هوا در محل کار یا خانه وجود داشته باشد تا مانع از ایجاد حساسیت تنفسی و حمله آسم شود. کارشناسان توصیه می کنند به جای استفاده از محلول های شیمیایی پاک کننده که عوارض جانبی فراوان بر سلامت می گذارند از موادی همچون سرکه و جوش شیرین یا دستمال های پاک کننده دارای فناوری نانو استفاده شود که بدون ایجاد واکنش می توانند سطوح را تمیز و پاکیزه کنند. پس از تمیز کردن خانه برای مدت چند ساعت پنجره ها را باز بگذارید تا ذرات آلرژی زا از بین بروند و سپس در منزل به استراحت پردازید. هر دو هفته یک بار خانه را به طور کامل جاروبرقی بکشید و توجه داشته باشید، وسیله دارای فیلتر HEPA باشد تا بتواند آلرژن را از بین ببرد. اگر دچار بیماری آلرژی هستید حتماً ملحفه، روانداز، لحاف و حتی حوله حمام را با آب با دمای بالا بشویید و خشک کنید. خانواده هایی که دارای عضو مبتلا به آلرژی هستند بهتر است از نگهداری حیوان های خانگی خودداری کنند، زیرا بسیاری از حیوانات خود ایجاد کننده حساسیت به ویژه در کودکان هستند. برای جلوگیری از بروز حساسیت و آلرژی از کفپوش های وینیل، کاشی یا لمینت چوبی استفاده کنید، کفپوش هایی همچون موکت یا قالی هایی بسیار بزرگ می توانند محیطی جذاب برای رشد آلرژن ها و توسعه بیماری باشند؛ می توانید در صورت علاقه از قالیچه های کوچک استفاده کنید که به راحتی قابل شستشو هستند. از ورود با کفش به درون خانه خودداری کنید، زیرا سبب تشدید آلرژی می شود، همچنین پرده ها و پنجره ها را نیز به طور منظم با جارو برقی از گرد و غبار پاک کنید. در صورت وجود آلرژی در اولین فرصت به متخصص مراجعه کنید تا منشأ بیماری شناسایی شود، آلرژی بر اثر واکنش سیستم ایمنی بدن و آزادسازی موادی به نام هیستامین در بدن ایجاد می شود که می تواند منجر به حالاتی همچون خارش، سوزش، قطع تنفس، تورم زبان و اعضای بدن، بروز کهیر و مواردی از این دست شود. در ایام عید از خریدن گل و استفاده از گلدان در خانه خودداری کنید، زیرا امکان حساسیت به گل های بهاری نیز وجود دارد. پس از اتمام خانه تکانی حتماً استحمام کنید و تمامی لباس های خود را بشویید. هیچ گاه به تنهایی به خانه تکانی و استفاده از مواد شیمیایی برای نظافت منزل در مکان های در بسته پردازید، زیرا امکان بروز آلرژی حتی در افرادی که سابقه این بیماری را ندارند وجود دارد.

«شش سین» خوراکی و این همه خواص : سنجد میوه درختی است که در فصل پاییز بار می دهد. پوست، گوشت و هسته آن خوراکی است و فواید بسیاری دارد. همچنین می توان از ترکیب گوشت، پوست و هسته کوبیده شده آن با شیر برای درمان آرتروز و ترکیب این کوبیده به همراه ماست برای درمان اسهال استفاده کرد. اغلب سماق به همراه کباب مصرف می شود. این گیاه برای درمان چربی خون مناسب بوده و یکی از بهترین رقیق کننده های خون است. درباره ارزش غذایی سمنو می توان گفت : سمنو تقویت کننده عمومی بدن، خون ساز، نشاط آور و بسیار مقوی برای قلب و معده است. سیب میوه ای بسیار مقوی و حاوی ویتامین های A, B, C است که برای سلامت قلب و معده مقوی بوده و نشاط آور است. وی سیر را از بهترین داروها برای کاهش چربی خون دانست.

سیر اگر با غذای مانده و سرد مصرف شود فشار خون را پایین می آورد و چنانچه با همان غذا به طور گرم مصرف شود، فشار را بالا می برد. این گیاه در شهر های رطوبتی به علت نقش درمانی برای بیماری های مفصلی، بیشترین مصرف را دارد. انواع سرکه ها شامل سرکه سفید، سرکه سیب و سرکه انگور در بازار به فروش می رشد. بیشترین سرکه ای که در بازار می بینیم سرکه سفید است که اسیدی بیش نیست. سرکه سیب برای شکنندگی ناخن ها، لاغری و چربی سوزی بسیار مفید و رقیق کننده خون است. سرکه انگور نیز همین خواص را دارد و در مباحث درمانی بیشتر از سرکه انگور استفاده می شود زیرا قوی تر بوده و سریع تر عمل می کند.

ارزش غذایی و خواص دارویی سمنو : سمنو دسری خوشمزه، مقوی و انرژی زا است که مصرف آن برای کودکان، نوجوانان، سالمندان، زنان باردار و شیرده بسیار مفید است. پیشگیری از کم خونی، پوکی استخوان، تقویت بدن، رفع خستگی و آرامش اعصاب از خواص سمنو است. سمنو یکی از مغذی ترین دسرهای ایرانی بوده و یکی از نمادهای سفره هفت سین ایرانی نیز می باشد. ماده اصلی تهیه سمنو، جوانه گندم است که همانند سایر جوانه های گیاهی ارزش غذایی بسیار بالا و خواص درمانی فراوانی دارد.

سمنو از عصاره جوانه گندم تازه و آرد کامل گندم تهیه می شود. سمنو خوشمزه و شیرین است، در حالی که به آن هیچ نوع ماده شیرین کننده اضافه نمی شود. علت شیرینی آن ترکیب عصاره جوانه گندم با آرد کامل است که طعم دلچسبی به آن می دهد و برای سلامت و رشد بدن به خصوص کودکان بسیار مفید است. از ایام قدیم در ایران باستان به هنگام نزدیک شدن به ایام فصل بهار و نوروز، رسم پختن سمنو در خانه ها مرسوم بوده است. در کتاب های طب سنتی ایران، از آن با عنوان «نیده» که واژه ای مصری است، یاد می شود. از نام های دیگر سمنو، می توان به «سمنوبوا» و «سمن بیا» اشاره کرد. باتوجه به ریشه مصری کلمه «نیده» احتمالاً این ترکیب غذایی در دیگر کشورها نیز یافت می شود.

ارزش غذایی سمنو : سمنو مغذی و انرژی زا بوده و بویژه برای ورزشکاران بسیار مفید است. این شیرینی دارای ویتامین هایی مانند K و E و A، گروه ویتامین های B1, B3, B5, B8, B12 و مواد معدنی مهم دیگری مانند فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس است. بتاکاروتن موجود در سمنو بسیار زیاد بوده که این ماده پیش ساز ویتامین A است. پودر جوانه گندم، یک مکمل غذایی پر ارزش و سرشار از ویتامین E است. امروزه، ویتامین E را معجزه گر و اکسیر جوانی معرفی می کنند.

سمنو دارای اسید فولیک است که در بدن نقش سنتز و تولید کننده دارد و در تقسیم سلولی بیشتر سلول ها و رشد و تکامل آنها نقش دارد. این نکته را مدنظر داشته باشیم که کمبود فولیک اسید باعث کم خونی در بدن می شود. سمنو غنی از پتاسیم و منیزیم است و به دلیل داشتن پتاسیم، فشارخون را کاهش می دهد، همچنین منیزیم در متابولیسم بدن و انقباضات عضلانی نقش دارد. بین غذاهایی که با گندم ساخته می شود، سمنو از همه مقوی تر است.

خواص دارویی سمنو: در طب سنتی گفته شده که استفاده از این ماده غذایی تأثیر به سزایی در درمان بیماری های ریوی، کمبود وزن و سوءهاضمه، تب برفکی، نامنظم شدن ضربان قلب، دیابت، ریزش مو، بیوست و زخم های قرنیه دارد. با مصرف سمنو، درمان مشکلاتی چون واریس، بی خوابی، پرکاری تیروئید، وجود خون در ادرار، سرگیجه، آرتروز، زخم یا تورم زبان، پارکینسون، عوارض یائسگی، امکان پذیر است. سمنو باعث تقویت عمومی بدن به ویژه استخوان ها شده و غذای بسیار مفیدی برای زنان، به ویژه زنان باردار، بچه شیرده و یائسه محسوب می شود. استفاده از بتاکاروتن موجود در سمنو از بروز آسیب به سیستم های عصبی، بینایی و ایمنی جلوگیری می کند. در طب سنتی ایرانی، طبیعت این ماده غذایی گرم و از نظر خشکی و تری هم معتدل است. از نظر افعال و خواص آن نیز تا حدی شبیه گندم و تولیدکننده خلط صالح است، همچنین از آن به عنوان چاق کننده بدن یاد می شود. با این که سمنوی مرغوب عاری از هر نوع شیرین کننده مصنوعی است اما بهتر است افراد مبتلا به دیابت در خوردن سمنو زیاده روی نکنند.

فواید آجیل و مغزها: دانشمندان فواید آجیل را ناشی از ترکیبی از چربی های سالم، پروتئین، فیبر و یک منبع خوب پروتئین و حاوی طیف گسترده ای از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها و فیتو شیمیایی های فراوان آن می دانند. آجیل در کنار میوه های خشک شده یک میان وعده سالم است و جایگزین خوبی برای خوراکی های با ارزش غذایی کم مانند چیپس، بیسکویت ها و نوشیدنی هایی مانند آب میوه های صنعتی و نوشابه محسوب می شود. یک مطالعه سیستماتیک در سال ۲۰۱۶ نشان داد مصرف بیشتر آجیل و مغزها منجر به کاهش ریسک سرطان، بیماری قلبی و عروقی و مرگ ناشی از علت هایی چون عفونت، دیابت نوع دوم، سگته مغزی و بیماری های دستگاه تنفسی می شود. آجیل و مغزها این توانایی را دارند که به بهبود سلامت مغز کمک کنند، سنگ صفرا را دفع کنند و از چاقی جلوگیری کنند. مغزها به کاهش کلسترول و تری گلیسرید کمک کرده و در نتیجه از بسیاری از بیماری های مزمن پیشگیری می کنند. چربی های سالم موجود در مغزها برای سلامت پوست و مو شگفت انگیزند. محتوای بالای فیبر موجود در مغزها برای سلامت گوارش نیز مفید است.

تأثیر آجیل بر وزن و اشتها: افزایش وزن، مخصوصاً با بالاتر رفتن سن امری اجتناب ناپذیر است. اما خوراکی وجود دارد که به راحتی می توانید آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید و از افزایش وزنتان به مرور زمان پیشگیری کنید، خوراکی که حاوی چربی بالا البته از نوع خوب آن است. شاید فکر کنید چون آجیل و مغزها چربی و کالری دارند پس باعث افزایش وزن می شوند اما برعکس، مطالعه گسترده ای جدیدی که در اروپا انجام شد دریافت افرادی که بیشتر آجیل مصرف می کنند در مقایسه با آن هایی که اصلاً آجیل نمی خورند، به طور کلی افزایش وزن بسیار کمتری دارند. ضمناً این افراد ۵ درصد کمتر در معرض چاقی هستند.

آجیل چگونه به توقف افزایش وزن کمک می کند: آجیل بی نهایت سیر کننده است زیرا فوراً معده تان را پُر می کند و برای مدت طولانی تری سیر نگه تان می دارد. پژوهشگران باور دارند با وجود این که مغزها کالری و چربی دارند اما باعث می شوند فوراً سراغ میان وعده نروید. خوردن میان وعده های کمتر و اجتناب از هله هوله خوری می تواند موجب دریافت کالری کمتر در روز شده و از افزایش وزن جلوگیری کند. اگر در وعده های اصلی تان مغزها را بگنجانید، در طول روز دیگر احساس نخواهید کرد باید خوراکی بخورید که تا رسیدن وعده بعدی گرسنه نمانید. اگر دوست دارید مغزها و آجیل را به عنوان میان وعده مصرف کنید، نه در غذای اصلی می توانید به جای چیپس یا شکلات، یک مشت آجیل بخورید. تحقیقات نشان داده افرادی که برای میان وعده، بادام زمینی می خوردند، کالری مصرفی شان در طول روز کمتر بود و تأیید کردند که همین کار ساده، کمک می کند اشتهای شان را مهار کنند.

چطور از مغزها بیشتر در رژیم غذایی استفاده کنیم: محققان عقیده دارند مقدار بهینه‌ی آجیل که باید در رژیم غذایی وجود داشته باشد حدود ۲۰ گرم در روز است که تقریباً معادل یک مشت است. از انواع مغزها در سالادها و ساندویچ‌ها و اسموتی‌ها استفاده کنید. به جای سیب زمینی سرخ کرده از مغزهای برشته استفاده کنید، مطمئن باشید هم خوشمزه‌تر و مطبوع‌تر است و هم مغذی‌تر و سیر کننده‌تر. یک مشت آجیل برشته روی سالادتان بریزید و ببینید چه طعم جدید و جالبی پیدا می‌کند. برای صبحانه به جای این که روی نان تست‌تان خامه و کره بمالید، از کره‌ی آجیل استفاده کنید. و اما شیر پسته و شیر بادام! هر چند این شیرهای آجیلی می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند اما نوشیدن آن‌ها چندان فواید خاصی نصیب‌تان نمی‌کند. چون بیشتر محتوای‌شان آب بوده و از آنجایی که پالپ آجیل در آن‌ها وجود ندارد، مغذی چندان هم ندارند. اما نسبت به شیر گاو، کم کالری‌تر و کم کربوهیدرات‌ترند.

برای محافظت از قلب و معده بادام بخورید: بادام خواص بی‌شمار و درمانی برای قلب و معده دارد. روغن موجود در بادام، که هنگام جویدن در دهان از آن خارج می‌شود، دیواره معده را می‌پوشاند و مانند یک لایه محافظ از سوزش معده جلوگیری می‌کند. اغلب گفته می‌شود که بادام، چرب و مقداری شور است ولی با این حال، بادام دارای خواص زیادی است، برای قلب، معده و حرکت غذا در طول مسیر گوارش مفید است و همچنین حاوی اکسیدان است.

۱- تنظیم میزان کلسترول: در یک تحقیق، تعدادی از بیمارانی که کلسترول خون آنها بالا بود، به مدت چهار هفته به طور روزانه بادام مصرف کردند و نتایج نشان داد که مصرف بادام به‌طور روزانه باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود. عملکرد ضد کلسترول در بادام، به خاطر فیبر موجود در آن است. در واقع، فیبر، اجازه نمی‌دهد که کلسترول بد در مسیر گوارش، جذب خون شود و امکان دفع آن از سلول‌ها را فراهم می‌کند. تقریباً به اندازه محتوای یک مشت یا حدود ۳۰ گرم بادام در هر روز برای کاهش کلسترول توصیه می‌شود.

۲- جلوگیری از سوزش معده: روغن موجود در بادام، که هنگام جویدن در دهان از آن خارج می‌شود، دیواره معده را می‌پوشاند و مانند یک لایه محافظ از سوزش معده جلوگیری می‌کند. در واقع ماده چرب موجود در بادام، اسید معده را جذب می‌کند. بیشتر مواد طبیعی موجود در بادام، اثرات تنظیم‌کننده روی ترشح بیش از اندازه شیره معده دارند. در صورتی که از سوزش معده رنج می‌برید، روزانه چند عدد بادام تازه برای رفع آن کافی است، اگر هضم پوست بادام برایتان سنگین است، پوست بادام را قبل از مصرف جدا کنید.

۳- ضد فشار خون: مصرف روزانه بادام باعث تنظیم فشار خون می‌شود. بادام حاوی پتاسیم است که باعث دفع نمک اضافه موجود در خون می‌شود. البته این عملکرد در صورتی است که بادام بدون نمک و چاشنی‌های طعم‌دهنده باشد، در غیر این صورت نتیجه برعکس خواهید گرفت. بادام را به هر دو صورت تازه و خشک می‌توانید مصرف کنید. تقریباً به اندازه محتوای یک مشت، بادام در هر روز، با جبران مقدار نمک دریافتی همراه با تغذیه روزانه، باعث تنظیم فشار خون بالا می‌شود.

۴- بهبود گوارش: بادام به خاطر غنی بودن از فیبر، برای تسهیل عبور غذا در روده نیز مفید است. به‌طور کلی دو نوع فیبر وجود دارد که هر دو نوع آن در بادام وجود دارد. نوع اول فیبرهای "حل‌شونده" هستند که در بادام وجود دارند و باعث چسبیدن مواد زائد موجود در روده به هم و کمک به دفع آنها می‌شوند. نوع دوم فیبرهای "غیرحلال" هستند که در مسیر گوارش حجیم می‌شوند و باعث فعال شدن دستگاه گوارش و سرعت بخشی به عبور غذا در مسیر گوارش می‌شوند. مصرف حدود ۱۰ عدد بادام در روز باعث بهبود گوارش شده و به علاوه به خاطر فیبر موجود در آن، به شما احساس سیری می‌دهد.

۵- منبع کلسیم: بادام منبع غنی از کلسیم است که برای استحکام استخوان‌ها لازم است. کلسیم ماده اصلی تشکیل‌دهنده استخوان‌ها و دندان‌ها است و برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. به علاوه، کلسیم در فعالیت‌های زیستی بدن نقش مهمی دارد، مثلاً در انقباضات عضلانی و یا کمک به انعقاد و لخته شدن خون.

کسانی که دچار کمبود کلسیم و پوکی استخوان هستند و یا به دلایلی نمی‌توانند لبنیات بخورند، بادام، تأمین‌کننده خوبی برای کلسیم مورد نیاز بدنشان است. برای این منظور، مصرف روزانه حدود ۳۰ گرم بادام توصیه می‌شود.

۶- منبع انواع مواد معدنی و ویتامین‌ها: بادام علاوه بر کلسیم، حاوی سایر مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، منگنز، فسفر و آهن، گوگرد، روی، مس، ویتامین B، ویتامین A و ویتامین E است. مواد معدنی و ویتامین‌ها علاوه بر نقشی که در فعالیت‌های زیستی بدن دارند، برای تقویت سیستم ایمنی، سیستم عصبی و بهتر گذراندن دوران نقاهت بعد از بیماری ضروری هستند.

۷- سرشار از آنتی‌اکسیدان: بادام، از جمله مغزهای روغن‌دار سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد می‌شوند. رادیکال‌های آزاد باعث تسریع روند پیر شدن بدن و بروز بعضی سرطان‌ها هستند. به علاوه آنتی‌اکسیدان‌ها باعث حفظ سلامت قلب و عروق و نیز جلوگیری از بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز هستند.

۸- روغن بادام، مفید برای پوست: مصرف خارجی روغن بادام، برای سلامتی پوست بسیار مفید است، مثلاً برای درمان آگزما، خشک، سوختگی‌های سبک و خشکی مزمن پوست. همچنین دارای خواص آبرسانی به پوست است و به خاطر داشتن ویتامین E باعث تسکین التهاب و بازگشت حالت کشسانی به پوست می‌شود.

معاونت بهره‌برداری و بهداشت

مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار