به جای نمک از این سبزی استفاده کنید!

گروه تغذیه و سلامت – گاهی برای حل کردن یک مساله به دنبال جایگزین های کم ضرر تر می گردیم و این دقیقا کاری است که ما در این مطلب انجام داده ایم!

یک پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان‌جنوبی گفت: ترخون می‌تواند جانشین نمک شود و کسانی که از مصرف نمک منع شده‌اند مثل بیماران قلبی، کسانی که پرفشاری خون دارند، یا اشخاص چاق که مجبور به پیروی از رژیم غذایی بی‌نمک شده‌اند می‌توانند به جای نمک ترخون در غذای خود مصرف کنند و علاوه‌بر این‌که غذای خود را با نمک احساس کنند از طعم مطبوع و خواص شفابخش ترخون نیز استفاده‌کنند.

محسن پویان با اشاره به اینکه ویژگی‌های گیاه‌شناسی در کتب طب‌سنتی به نام‌های ترخون و الحوذان از آن یاد شده، گفت: ترخون گیاهی از خانواده کاسنی یا مرکبان، پایا که ارتفاع آن به حدود ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌ها به رنگ سبز براق، پهنک برگ کشیده و باریک و نوک تیز است. وی ادامه داد: فیلوتاکسی برگ متناوب و گل‌ها متمایل به زرد است و دانه‌های گیاه عقیم بوده و تکثیر آن به صورت رویشی انجام می‌شود.

این پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان‌جنوبی، در خصوص موارد مصرف ترخون تصریح کرد: در برگ ترخون اسانس روغنی وجود دارد که ترکیب عمده اسانس آن را متیل چاویکول و پی‌متوکسی سینامیک آلدئید تشکیل می‌دهند، که این مواد خاصیت ضدعفونی‌کنندگی بسیار قوی دارند.

پویان با بیان اینکه برگ و سرشاخه‌های گلدار ترخون محرک و مقوی معده بوده و خاصیت ضدانگلی دارد، افزود: مصرف آن اشتهاآور و ادرارآور (کاهش‌دهنده آب و رطوبت اضافه بدن) بوده و اندکی خاصیت مخدر دارد و مصرف ترخون برای جلوگیری از خونریزی لثه‌ها و نیز التیام زخم‌هایی که در دهان وجود دارند بسیار مفید است.

وی با اشاره به اینکه دم‌کرده آن برای جلوگیری از آبله و سرخجه و کنترل علل وبا در طب گیاهی اهمیت زیادی دارد، گفت: ترخون قدرت دفاعی بدن را در برابر برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش می‌دهد.

این پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان‌جنوبی، با بیان اینکه ریشه‌ی ترخون در طب گیاهی به‌نام عاقرقرحا مشهور است، افزود: این گیاه به برطرف کردن سکسکه و درد مفاصل کمک می‌کند. این گیاه قدرت دفاعی بدن را در برابر برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش می‌دهد. مصرف سالانه ترخون قدرت جنسی را کاهش می‌دهد.

پویان ادامه داد: قطره ترخون حاوی اسانس برگ ترخون در بازار دارویی ایران موجود است این قطره بر اساس حداقل ۱۳ میلی گرم میتیل چاویکول در هرمیلی لیتر از فرآورده استاندارد شده و به‌صورت خوراکی روزانه ۲۰-۱۰ قطره به‌عنوان محرک اشتها همراه مقداری مایعات پیش از غذا استفاده می‌شود و برای برطرف کردن سکسکه یک تا ۲ قطره ترخون بر روی یک حبه قند چکانده و میل می‌شود.

این قطره در دوران بارداری و کودکان کمتر از ۴ سال منع مصرف شده است.

وی اظهار کرد: ابن‌سینا و زکریای رازی پزشکان دانشمند ایرانی قبل از اروپائیان به خواص درمانی ترخون پی بردند و در کتاب‌های طبی خود این دو پزشک دانشمند می‌نویسند که ترخون نفخ را برطرف کرده و هوای آلوده از طاعون را ضدعفونی و پاک می‌کند.

این پژوهشگر گیاهان دارویی گفت: ابن بیطار ترخون را سبزی سفره غذا می‌داند و عقیده دارد چند برگ از ترخون اشتها را تحریک کرده و نفس را معطر و خوشبو می‌کند. پویان افزود: ترخون در زمان جنگ‌های صلیبی به اروپا وارد شد و در نقاط مختلف اروپا کشت آن معمول و رواج یافت و امروزه این سبزی معطر را در غذا و دوا به کار می‌برند. وی اظهار کرد: ترخون از زمانی که در اروپا پیدا شد در طب و درمان امراض به کار رفت و در مصرف آن خواص اشتهاآور، هضم‌کننده، عادات ماهانه زنان و ترشح‌کننده بزاق دهان و همچنین داروی دردهای دندان تشخیص دادند.

این پژوهشگر گیاهان دارویی گفت: در قرن نوزدهم دو پزشک معروف فرانسوی به نام شومل و کازن با مصرف دم کرده و اسانس ترخون بیماری‌هایی را چون ضعف معده و سوءهضم معالجه می‌کردند و از معالجه با این گیاه معطر نتایج موثری می‌گرفتند.

پویان ادامه داد: خواص درمانی ترخون مرهون روغن مایع اصلی آن است که دارای بو و طعم تندی است و مزه آن نزدیک به تربانتین است. روغن مایع اصلی ترخون دارای هفتاد درصد استراگول و بیست درصد ترپن است. وی افزود: این روغن دارای خواص تقویت‌کننده، اشتهاآور، مقوی معده، ادرارآور، قاعده‌آور و کرم کش است. ترخون را به‌عنوان دم‌کرده به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب دم کرده و سه یا چهار بار در روز و هر بار یک فنجان از آن را پس از صرف غذا مصرف می‌کنند. اسانس ترخون به مقدار سه تا پنج قطره در روی یک حبه قند نیز برای تقویت معده و دفع نفخ شکم مصرف می‌شود.

این پژوهشگر گیاهان دارویی با بیان اینکه ترخون این خاصیت را دارد که مقوی دستگاه هاضمه است و همچنین نفخ و باد شکم را دفع می‌کند، اظهار کرد: در قدیم به‌واسطه‌ی خواص درمانی که داشته است بسیار معروف بوده و در فرانسه به نام گیاه اژدها و یا شرپانتین معروف بوده است و از آن سالاد درست می‌کرده‌اند و یا خام و با غذا می‌خورده‌اند. ترخون را دم می‌کرده‌اند و دم‌کرده آن را به عنوان مقوی معده می‌خورده‌اند تا هضم غذا را آسان کند، گاز و نفخ شکم و روده‌ها را برطرف می‌کند و قاعدگی و عادت ماهانه زنان را مرتب سازد و دردهای اعصاب و انواع رماتیسم را شفا می‌بخشد. پویان خاطرنشان کرد: کسانی که می‌خواهند از ترخون به‌عنوان دم‌کرده استفاده کنند باید پنج گرم ترخون را تکه تکه کرده و در یک فنجان بریزند و روی آن آب جوش جاری کنند و ۱۰ دقیقه بگذارند تا دم بکشد سپس این دم‌کرده را پس از صرف غذا بنوشند.

مواد غذایی که نباید با شکم خالی خورد

گروه تغذیه و سلامت – صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است و برای شروع روزی پربار نباید از آن غافل شد اما باید دانست که چه مواد خوراکی باید در برنامه غذایی صبح منظور شوند و با شکم خالی از مصرف چه خوراکی هایی باید پرهیز کرد. این توصیه را بارها از بسیاری از کارشناسان تغذیه شنیده اید که صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه است، اما این توصیه زمانی اعتبار دارد که خوراکی ها برای صبحانه با آگاهی و متناسب با این وعده غذایی انتخاب شده باشند. به گفته کارشناسان تغذیه بسیاری از مواد خوراکی را نباید با شکم خالی مصرف کرد.

"اشتفان هیله یان"، متخصص بیماری های روده توصیه می کند که با شکم خالی از خوردن این پنج ماده غذایی پرهیز شود:

شیرینی هایی که با مخمر تهیه شده اند: کیک و شیرینی هایی که دارای خمیرمایه یا مخمر هستند، مثل کروسان یا شیرینی هایی که با خمیر هزارلا تهیه شده اند، می توانند باعث درد معده شوند. مخمر موجود در این شیرینی ها سبب تحریک معده و روده ها می شود. این شیرینی ها باعث تشکیل گاز معده می شوند. بهتر است که این شیرینی ها نه در زمان صبحانه بلکه در طول روز صرف شوند.

گوجه فرنگی: در گوجه فرنگی اسید سیتریک وجود دارد. این اسید سبب افزایش اسید معده می شود. خوردن گوجه فرنگی با شکم خالی می تواند سبب احساس سنگینی، رفلاکس در معده یا حتی دل درد شود.

مرکبات: مرکبات (همچون لیمو، پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) به علت درصد بالای اسید می توانند سبب تحریک مجاری گوارشی شوند، به ویژه زمانی که این مجاری دچار عفونت باشند. در بدترین حالت اسید این میوه ها می تواند به عفونت جدار معده منجر شود. به جای صرف گریپ فروت پیش از صبحانه، توصیه می شود که انواع توت ها در برنامه غذایی صبح گنجانده شود.

قهوه سیاه: نوشیدن قهوه سیاه و تلخ با شکم خالی سبب تولید شدید اسید معده می شود. از آن جایی که هنوز در معده مواد غذایی موجود نیست، ترشح شدید اسید می تواند به زخم معده منجر شود. بهتر است که قهوه با شیر یا کمی خامه نوشیده شود. زیرا شیر حالت بازی (قلیایی) دارد و از آسیب اسید معده جلوگیری می کند.

نوشیدنی های گازدار: صرف نوشیدنی های گازدار در زمانی که معده خالی است، سبب کاهش زمان هضم مواد غذایی و اخلال در کارکرد معده می شوند و می توانند در صورت مصرف دائمی به یبوست منجر شوند. به ویژه اسید فسفریک موجود در کولا یا آب میوه های گازدار برای معده خالی مضر است.

علائم شایع کمبود ید در بدن

گروه تغذیه و سلامت – با شناخت علائم شایع کمبود ید در بدن هر چه سریعتر نسبت بر رفع کمبود و جلو گیری از ایجاد بیماری های خاص اقدام کنید. ید نوعی از مواد معدنی است که معمولا همه ی مردم آن را با نمک می شناسند. کمبود ید در بدن علائم و نشانه هایی دارد که رایج ترین آن مشکلات مربوط به غده تیروئید می باشد. در این مقاله با علائم شایع کمبود ید در بدن آشنا خواهید شد.

نشانه های بالینی و علائم کمبود ید عبارتند از:

افسردگی، مشکل در پایین آوردن وزن، خشکی پوست، سردرد، خستگی، مشکلات حافظه، مشکلات قاعدگی، هیپرلیپیدمی، عفونت های مکرر، حساسیت به سرما، سردی دست ها و پاها، ابهام در مغز، ریزش مو، یبوست، تنگی نفس، اختلال عملکرد کلیه، ضعف ماهیچه و سفتی مفصلی

منابع ید

منابع بسیار کمی از ید در رژیم غذایی وجود دارد و این یکی از دلایل کمبود ید در تمام دنیاست. میزان مورد نیاز توصیه شده به ید در بدن روزانه ۱۵۰ میکروگرم است. این مقدار می تواند نیاز ۹۷ تا ۹۸ درصد از افراد سالم را تامین کند. اما زنان باردار یا شیر ده به ید بیشتری نیاز دارند. زنان باردار به ۲۲۰ میکروگرم ید در روز و زنان شیر ده به ۲۹۰ میکروگرم ید در روز نیاز دارند.

غذاهای زیر، منابع خوبی از ید هستند:

* ماست خالص، یک فنجان: ۵۰ درصد از نیاز روزانه
* نمک ید دار، یک چهارم قاشق چایخوری (۱.۵ گرم): ۴۷ درصد از نیاز روزانه
* میگو، ۸۵ گرم: ۲۳ درصد از نیاز روزانه
* تخم مرغ، یک عدد بزرگ: ۱۶ درصد از نیاز روزانه
* ماهی تن، کنسرو شده (۸۵ گرم): ۱۱ درصد از نیاز روزانه
* آلو خشک، ۵ عدد: ۹ درصد از نیاز روزانه

مقادیر کمتری از این ماده‌ی معدنی در غذاهای زیادی وجود دارد مانند ماهی، گوشت گوساله، صدف، مرغ، لوبیای لیما و لوبیا چیتی، شیر و سایر لبنیات. بهترین راه دریافت ید کافی، افزدن نمک ید دار به غذاهاست. نصف یک قاشق چایخوری (۳ گرم) در طول روز، برای پیشگیری از کمبود ید کافیست.

مزایای ید:

کنترل میزان متابولیسم

ید بر عملکرد غدد تیروئید تا حد زیادی تأثیر می گذارد. ید با کمک کردن به تولید هورمون ها، به طور مستقیم مسئول کنترل میزان متابولیسم بدن است. میزان متابولیسم، کارایی سیستم های بدن و فرآیندهای بیوشیمیایی بدن، از جمله چرخه خواب، جذب غذا و تبدیل غذا به انرژی را تضمین می کند.

هورمون هایی، مانند تیروکسین و تریو تیرونین، فشار خون، ضربان قلب، دمای بدن و وزن را تحت تأثیر قرار می دهند. BMR (میزان متابولیسمی پایه) توسط بدن از طریق این هورمون ها حفظ می شود. این هورمون ها نقش سنتز پروتئین را نیز ایفا می کنند.

تعادل در سطح انرژی

ید در حفظ سطح انرژی با استفاده از کالری سوزی و بدون این که اجازه ذخیره چربی را بدهد، نقش دارد.

کمک به جلوگیری از نوع خاصی از سرطان

ید در تقویت ایمنی و القاء آپوپتوز (خود نابودی سلول های سرطانی خطرناک) نقش دارد. در حالی که ید در تخریب سلول های جهش یافته موثر است، اما سلول های سالم را در این روند نابود نمی کند. شواهد علمی توانایی جلبک دریایی غنی از ید را برای مهار رشد تومور سینه نشان می دهد. این عامل دلیلی برای پایین بودن مبتلایان به سرطان پستان در بخش هایی از جهان، به ویژه ژاپن که در آن جا از جلبک دریایی استفاده می شود، می باشد.

حذف مواد شیمیایی سمی

ید می تواند سموم و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و دیگر سموم بیولوژیکی را از بدن دفع کند. شواهد جمع آوری شده مزایای extrathyroidale ید، از جمله عملکرد آنتی اکسیدانی، حفظ یکپارچگی غدد پستانی و همچنین خواص ضد باکتری آن، به ویژه در برابر H-pylori که یک عفونت باکتریایی در معده است و با سرطان معده ارتباط دارد را نشان می دهد.

تقویت ایمنی

ید نقش مهمی در تقویت ایمنی بدن دارد. ید روبنده هیدروکسیل آزاد است و باعث افزایش فعالیت آنتی اکسیدان ها در سراسر بدن می شود، تا اقدامات دفاعی قوی علیه بیماری های مختلف از جمله سرطان و بیماری های قلبی انجام شود. مطالعات اخیر نشان داده اند که ید، با اتصال به اسیدهای چرب در غشای سلولی، به طور مستقیم از سلول های مغزی موش ها در برابر اثرات مضر رادیکال های آزاد محافظت می کند، و محیطی ایجاد می کند که تاثیر منفی رادیکال های آزاد بر ارگانیزم ها کمتر شود.

سلامت پوست

پوست خشک، تحریک شده و خشن که پوسته پوسته و ملتهب می شود علائم شایع کمبود ید است. ید به شکل گیری پوست، مو و دندان های براق و سالم کمک می کند و یک عنصر مهم در این زمینه است. یادتان نرود که کمبود ید باعث ریزش مو می شود.

جلوگیری از بزرگ شدن غده تیروئید

کمبود ید به عنوان علت اصلی گواتر شناخته می شود. نمک دریایی، غذاهای دریایی، شیر خام و تخم مرغ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از کمبود ید جلوگیری کنید، زیرا این کمبود اغلب به عنوان یک مرحله برای پیشگیری از بزرگ شدن غده تیروئید شناخته می شود.

جلوگیری از اختلال در رشد کودکان

مطالعات نشان داده اند که کمبود ید در دوران شیردهی و بارداری می تواند رشد سالم مغز را متوقف کند. اگر کمبود ید در بدن مادر وجود داشته باشد نوزادان بیشتر مستعد ابتلا به مرگ و میر و خطر ابتلا به مشکلات تحلیل برنده اعصاب مانند مشکلات ذهنی، مشکلات عملکردی حرکتی، ناتوانی در یادگیری و کمبود سرعت رشد می شوند.

زردچوبه دارای خواص ضد ویروسی است

گروه تغذیه و سلامت – تحقیق جدید نشان می دهد ترکیب طبیعی موسوم به کورکومین در زردچوبه می تواند به نابودی برخی ویروس ها کمک کند.

مطالعات نشان می دهد کورکومین می تواند از الودگی سلول‌ها به ویروس‌های قابل انتقال دستگاه گوارش (TGEV) جلوگیری نماید. مصرف این ترکیب در دوز بالا به نابودی ذرات ویروس منجر می‌شود.

عفونت ناشی از TGEV موجب بیماری ای موسوم به گاستروانتریت قابل انتقال در خوک‌ها می‌شود که با اسهال، کم آبی شدید و مرگ همراه است. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای نابودی این ویروس وجود ندارد. اما محققان در تحقیق جدید دریافتند میزان بالاتر کورکومین موجب کاهش تعداد ذرات ویروس در محیط کشت سلول شد.

دکتر «لیلان ژی»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه مهندسی ووهان چین، در این باره می گوید: «کورکومین دارای تأثیر بازدارندگی قابل توجهی بر مرحله جذب TGEV است و تأثیر مستقیمی بر غیرفعال سازی آن دارد. از اینرو کورکومین پتانسیل خوبی در پیشگیری از عفونت TGEV دارد.»

مطالعات قبلی نشان داده اند که کورکومین از تکثیر برخی انواع ویروس‌ها از جمله ویروس دنگی، هپاتیت B و زیکا جلوگیری می‌کند. این ترکیب همچنین دارای شماری از تأثیرات قابل توجه بیولوژیکی از جمله ضدتومور، ضدالتهاب و ضدباکتری هم است.

اشتباهی در جویدن غذا که زشت و پیرتان می کند

■ **تا پیش از این شاید هرگز اهمیت جویدن غذا و رعایت تعادل در استفاده از دندان ها در ظاهرمان را تا این حد درک نکرده بودیم ؛اینکه سالهاست نوعی غذا میخوریم که چهره مان را زشت میکند.**

گروه تغذیه و سلامت – بد جویدن نه تنها باعث لبخند غیر جذاب می شود، بلکه می تواند سلامت عمومی فرد را به خطر بیاندازد. در بعضی از موارد جدی، نه تنها استخوان فک و چانه به خطر می افتد، بلکه می تواند مشکلاتی در هضم و یا حتی در قلب و عروق فرد را نیز ایجاد کند و همچنین ممکن است که ویژگی های صورت در فرد بهم بریزد که در این مطلب به آن ها اشاره کرده ایم. شاید هرگز به این فکر نکنید که بد جویدن غذا این چنین می تواند روی ظاهر و سلامت بدن شما تاثیر گذار باشد اما بهتر است واقع بین باشید و بعد از مطالعه ی این مطلب علمی هر نوع غذا و خوراکی را به صورت صحیح یعنی با استفاده از هر دو طرف فک بجوید چرا که استفاده از یک سمت فک برای جویدن یا فشار بیش از حد به دسته ای از دندان ها برای جویدن غذا دقیقا همان اشتباهی است که باعث ایجاد نازیبایی در صورت مان شده است.

عوارض جویدن نادرست غذا روی صورت و چهره:

عدم تقارن صورت:

مقدار کمی ناقرینگی در صورت نمی تواند ظاهر بد را ایجاد کند اما در صورت شدید شدن شاید کمی غیر طبیعی شود و اگر شخصی طرز جویدن نامناسب را داشته باشد، ناقرینگی شدید در بالای صورتش به وجود می آید مثلا اگر یک کودک دندانش را در سن پایین از دست دهد یا اگر یک جوان دندان هایش کامل نباشد، دهان او شکل غیر طبیعی به خود می گیرد: مثلا یک طرف صورت او پایین تر از قسمت دیگرش می باشد و ممکن است یک چشمش پایین تر از چشم دیگر باشد. اگر مشکل از دست دادن دندان یا بد جویدن حل نشود، ناقرینگی صورت می تواند در طول زمان شدیدتر شود.

انحنای ستون فقرات و نامتعادل بودن بدن:

اگر یک فرد جویدن نامناسب داشته باشد، می تواند با کمری گرد روبرو شود که روی فعالیت های فیزیکی او تاثیر گزار خواهد بود و این اتفاق برای کسانی بیشتر می افتد که سبک زندگی ناسالمی دارند و تاثیر این خمیدگی ستون فقرات زمانی مشخص می شود که فرد شدیدا خسته باشد.

برآمدگی بالای دندان و چانه از عوارض جویدن نادرست غذا:

سه نوع از این مشکل وجود دارد.

کلس ۱: دهان به حالت عادی بسته می شود اما یکی از ردیف دندان ها جای کافی را ندارد و با ردیف دیگر در خط موازی قرار نخواهند گرفت.

کلس ۲: ردیف بالایی دندان ها جلوتر از ردیف پایین هستند و بیرون زده می باشد و هنگام بسته شدن دهان روی یکدیگر قرار نمی گیرند.

کلس ۳: لب ها روی هم هستند اما چانه پایین به شدت جلو زده است.

کلیک کردن و درد چانه :

در این حالت، مفصل فرد در قسمت چانه مشکل دارد و به همین دلیل بعضی از این افراد ممکن است درد مفصل را احساس کنند یا صداهایی مثل کلیک کردن را در این قسمت بشنوند که این صداها معمولا هنگام حرکت چانه رخ می دهد و هیچ درمان جدی برای این مشکل نیاز نیست اما بهتر است که برای راحتی فرد این مشکل را برطرف کرد.

سردرد از عوارض جویدن نادرست غذا:

اگر دندان ها به خوبی بسته نشوند، باعث می شود که فرد برای جویدن غذا فشار زیادی را به دندان هایش وارد کند و گاهی اوقات این اتفاق باعث درد در عضلات چانه می شود که می تواند به شقیقه نیز سرایت کند و این درد فقط در هنگام جدیدن غذا ایجاد نمی شود. بخش سلامت دهان و دندان نمناک اشاره کرده است که اگر دندان های عقبی اجازه ندهند که چانه به طور طبیعی حرکت کند، عضلات چانه در این زمان ها کشیده می شوند و این موضوع باعث می شود که حس ناخوشایندی در شقیقه ها داشته باشید که به این مورد سردرد عصبی می گویند و در موارد شدید تر این اتفاق می تواند باعث شود که نتواند به خوبی دندان هایش را باز و بسته کند. اگر می خواهید ببینید که دندان ها باعث سردرد شما شده است یا خیر، آن ها را به محکمی روی هم پرچ کنید و اگر حس کردید که سردرد شما بدتر شد، حتما باید به ارتودنتیست مراجعه کنید.

اشتباه جویدن غذا و مشکلات مربوط به حالت صورت و پیری زودرس:

رشد جمجمه در کودکی و جوانی متوقف نمی شود و بعضی از تغییرات آن ممکن است در جوانی نیز رخ بدهد و جویدن نامناسب می تواند کل صورت فرد و حالت گونه ها، گوشه های لب ها را تحت تاثیر قرار دهد و صورت شما حالتی افتاده پیدا می کنند. فقدان یا وجود دندان عقل نیز می تواند باعث به وجود آمدن این مشکلات شود و بسیاری از سلبریتی ها دندان عقل خود را می کشند تا گونه هایشان برجسته تر نشان دهد، اگرچه که در بیشتر موارد این کار باعث لاغر شدن صورت نخواهد شد.

این تغییرات در صورت می تواند باعث ایجاد چین و چروک در صورت فرد شود و ممکن است که این اتفاق در یک طرف صورت بیشتر مشخص باشد.

اشتباه جویدن غذا و خطر دندان های آسیب دیده:

اگر سطح دندان شما از حرکت طبیعی چانه جلوگیری می کند، مینای آن ضعیف تر می شود و دندان را برای حضور باکتری در خود مستعد می کند و هنگام جویدن غذا، خطر شکسته شدن دندان نیز برای فرد در این حالت وجود خواهد داشت پس بهتر است که دندان آسیب دیده را ترمیم کنید و این کار راحت تر از آن است که حتی فکرش را هم می کنید.

هضم و گوارش ضعیف با بد جویدن غذا:

اگر فردی با چنین مشکلاتی روبرو باشد و نتواند غذا را به خوبی بجود، غذا به خوبی در معده او جای نمی گیرد و باعث می شود که هضم و گوارش صحیحی نداشته باشد و این مشکلات می تواند باعث رفلاکس اسید معده، نفخ شکم، اسپاسم و باد شکم شود. به علت اینکه نمی توان دندان را به خوبی مسواک زد، باکتری در دندان باقی می ماند و باعث می شود که سیستم گوارش دچار مشکل شود.

مشکلاتی در صحبت کردن با جویدن نادرست غذا:

مطالعات نشان می دهد که مشکلات جویدن می تواند در تولید کردن صدا توسط فرد نیز مشکل ایجاد کند. قسمت بالای چانه در این حالت دچار آسیب می شود و نمی توان صدا ها را توسط آن تولید کرد و باعث می شود که فرد صداها و حروف را نا واضح ادا کند.

مشکلات قلبی و تنفسی با بد جویدن غذا:

محققان به وجود رابطه ای بین این مشکل و نزدیک بینی دست پیدا کرده اند و موارد شدید مشکلات جویدنی می تواند باعث مشکلات قلبی و فشار خون بالا شود و گاهی اوقات بین دندان های این بیماران لوازمی را قرار می دهند که بتوانند راحت تر دهان خود را ببندند و از فشار وارد شده روی دندان ها بکاهند.

افزایش حساسیت دندان:

اگر چانه به خوبی سر جای خود بسته نشود و یا به تلاش زیادی برای جویدن غذا نیاز داشته باشد، می تواند باعث آسیب به استخوان نزدیک دندان شود و در نتیجه لثه ها شکل طبیعی خود را از دست می دهد و پوست آن ها نازک می شود و این اتفاق باعث می شود که دندان ها نسبت به دما، شیرینی، نمک و حتی برخورد فیزیکی مثل مسواک حساسیت بالایی پیدا کنند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲