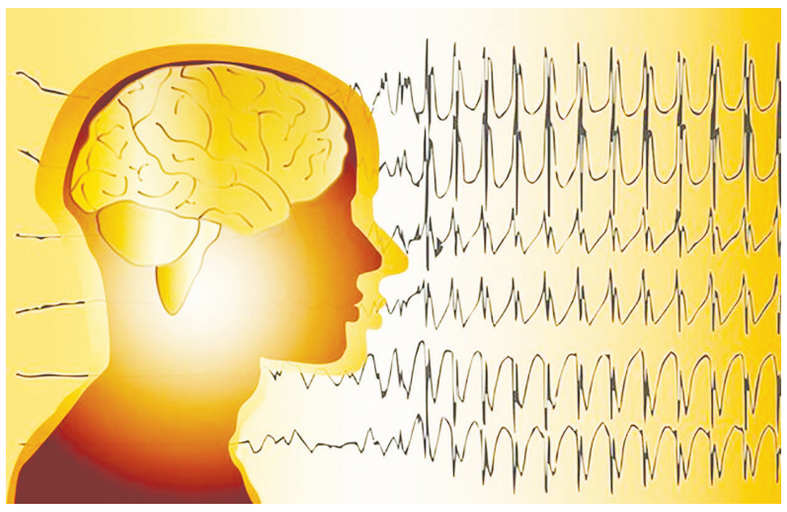
# توصیه به مبتلایان صرع در پاندمی کرونا

■ **متخصص بیماریهای مغز و اعصاب درباره شیوع بیماری صرع در ایران، گفت: این بیماری ۱،۸ دهم درصد در ایران شیوع دارد و حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور مبتلا به این بیماری هستند، مطالعات و آمارها نیز نشان می‌دهد تعدادی از این افراد را کودکان تشکیل می‌دهند.**



**گروه تغذیه و سلامت** – فرزاد اشرافی با اشاره به این که بیماری صرع مشخصا به سیستم اعصاب مرکزی مربوط می‌شود، اظهار کرد: صرع بیماری غیر واگیردار و یکی از چهار بیماری شایع سیستم اعصاب مرکزی است.

وی درباره حمله‌های تشنجی نیز توضیح داد: تشنج در واقع حمله ناگهانی سیستم الکتریکی مغز است که تمام مغز را درچار یک حمله ناگهانی کرده و باعث می‌شود که در مغز به صورت ناگهانی فعالیتی ایجاد شده و همین امر می‌تواند اختلال و یا کاهش هوشیاری و حرکات غیرطبیعی را در بدن ایجاد کند.

**حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد موارد ابتلا به صرع ناشناخته است**

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد موارد ابتلابه صرع ناشناخته است، افزود: تشنج در هر سن، جنس و یا نژادی وجود دارد ولی در مواردی علت صرع می‌تواند ضربات مغزی، سکته‌های مغزی، تومورهای مغزی، اختلالات متابولیک و سیستمیک بدن مثل کاهش کلسیم و یا سدیم خون باشد.

متخصص بیماری های مغز و اعصاب اصلی‌ترین علت بروز بیماری صرع را عوامل ژنتیکی دانست به شکلی که در ۴۰ درصد موارد یک ژن در ایجاد صرع نقش اساسی دارد.

**شیوع سه برابری صرع در کشور**

وی ضمن مقایسه بیماری صرع در ایران در مقایسه با سایر کشورها از شیوع سه برابری این بیماری در کشور خبر داد و گفت: صرف نظر از عوامل ژنتیکی صدماتی که به دنبال تصادفات جاده ای ایجاد می‌شود و جانبازان جنگ تحمیلی بیشترین گروه‌های مبتلا به صرع را در کشور تشکیل می‌دهند.

این دانشیار دانشگاه افت هوشیاری و خارج شدن کف از دهان را از جمله علائم عمومی بیماری صرع ذکر کرد و ادامه داد: در برخی موارد صرع به صورت یک خیرگی و یا مات زدگی بروز می‌کند به این معنی که فرد برای چند ثانیه یا چند دقیقه دچار مات زدگی می‌شود و ممکن است رفتارهای غیر طبیعی از خود بروز دهد.

**روش‌های مختلف تشخیص صرع**

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در ادامه توضیحاتی درباره روش‌های مختلف تشخیص صرع ارائه داد و شرح حال‌گیری از بیمار، سابقه فامیلی، سابقه زردی در کودکی و یا احتمال کمبود اکسیژن رسانی به مغز و همچنین ضربات مغزی را از جمله این موارد ذکر کرد و روش‌های دیگری همانند آزمایشات پاراکلینیک برای ردیابی امواج صرع را از روش های آزمایشگاهی تشخیص این بیماری دانست.

دکتر اشرافی سی تی اسکن و ام آر آی را روش مناسب و کارآمدی برای تشخیص ضایعات مغزی دانست و ادامه داد: در ۳۰ درصد موارد بیماران مبتلا به صرع افراد دچار صرع واقعی نیستند و این بیماری به صورت صرع کاذب و یا صرع هایی که وابسته به موارد روحی است بروز می‌کند. در این موارد فرد در اثر اضطراب‌های شدید و یا اختلالات روحی صرفا علائم صرع را تقلید می‌کند.

وی با تاکید بر اینکه هر کاهش سطح هوشیاری صرع تلقی نمی‌شود، گفت: بعضی از موارد افت هوشیاری ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی با افت فشار خون که اصطلاحا غش کردن افراد گفته می‌شود، صرع تلقی نمی‌شود.

اشرافی همچنین با اشاره به درمان بیماری صرع گفت: درمان صرع غالبا به صورت دارو درمانی است، این بیماری در بیشتر موارد با یک یا دو قرص درمان می‌شود.

**ایجاد صرع مقاوم در ۳۰ درصد موارد**

وی درباره صرع مقاوم نیز توضیح داد: در ۳۰ درصد موارد صرع می‌تواند به صورت مقاوم ایجاد شود، در این موارد بر اساس شرایط بیمار، یا داروها تغییر می‌کند و یا جراحی انجام می‌شود.

**صرع درمان پذیر است**

متخصص بیماریهای مغز و اعصاب با تاکید بر این که صرع درمان پذیر است، گفت: مبتلایان به صرع همانند سایر افراد جامعه می‌توانند زندگی عادی داشته باشند و تشکیل خانواده دهند و فقط در مورد انجام برخی ورزش‌ها مثل شنا، کوهنوردی و ورزش‌های خطرناک باید با پزشک مشورت کنند.

وی در ادامه با اشاره به این که طول عمر بیماران مبتلابه صرع کاملا طبیعی و نرمال است، ادامه داد: صرع باعث اختلالات شناختی نمی‌شود و صرفا در مواردی که صرع مقاوم شود و فرد روزانه چندین نوبت دچار حمله شود ممکن است اختلالات شناختی ایجاد شود.

**مصرف دخانیات صرع را تشدید می‌کند**

عضو هیئت علمی دانشگاه نسبت به مصرف مواد مخدر، سیگار، قلیان و الکل در مبتلایان به صرع هشدار داد و گفت: مصرف این مواد می تواند صرع را تشدید کند.

وی درباره انتقال بیماری صرع از والدین به کودکان نیز توضیح داد: مطالعات گواه این مطلب است که به طورکلی حدود ۱۰ درصد افرادی که مبتلا به صرع هستند می‌توانند این بیماری را به فرزندان خود منتقل کنند، این درحالی است که این مطالعات صرفا یک احتمال است و قطعیت ندارد.

اشرافی یادآور شد: شیوع صرع در ایران نسبت به دنیا با توجه به تصادفات جاده‌ای و جانبازان شیمیایی بالاتر است ولی به لحاظ درمان هیچگونه کمبودی در کشور وجود ندارد.

**توصیه به مبتلایان صرع در پاندمی کرونا**

متخصص بیماری های مغز و اعصاب در ادامه با اشاره به شیوع پاندمی کرونا به مبتلایان به صرع توصیه کرد: میزان ابتلابه کرونا در مبتلایان به صرع با سایر افراد جامعه تفاوتی ندارند و این افراد باید درمان‌های خود را طبق روال دنبال کنند. وی درباره افراد مبتلا به کووید ۱۹ که به دلیل اختلالاتی مثل افت کلسیم، سدیم و یا تب دچار تشنج می‌شوند نیز اظهار کرد: اگر در افراد مبتلا به کرونا تشنج رخ دهد صرع محسوب نمی‌شود و با درمان کرونا این بیماری نیز درمان می‌شود.

اشرافی درباره حمله‌های پانیک یا اضطرابی نیز گفت: برخی افراد با علائمی نظیر تپش قلب، تنگی نفس و یا افت هوشیاری به مراکز درمانی مراجعه کرده و احساس میکنند مبتلا به کرونا هستند، این حملات، حمله پانیک یا اضطرابی و قابل درمان است.

بر اساس گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، این متخصص بیماری های مغز و اعصاب در خاتمه با تاکید بر این که علائم صرع و یا تشنج در کودکان متفاوت است، ادامه داد: خیرگی یا مات زدگی، پرش اندام، زمین خوردن ناگهانی، حرکت ناگهانی یک دست یا اختلال لحظه‌ای مثل گز گز حسی و لحظه‌ای و یا افت هوشیاری می‌تواند یکی از نشانه‌های صرع‌های کوچک باشد.

## آنفولانزای کودکان را در خانه درمان کنیم

**گروه تغذیه و سلامت** – آنفولانزا هر سال نزدیک به پاییز و زمستان شیوع پیدا می‌کند؛ اما احتمالا بسیاری از ما فکر نمی‌کنیم که امکان دارد خودمان یا یکی از خانواده‌مان به آنفولانزای فصلی مبتلا شویم. در ادامه با نحوه درمان و مراقبت از کودکانی که به آنفولانزا دچار شدند آشنا می‌شویم.

**۱. به موقع واکسن انفولانزا را تزریق کنید**

سازمان پیشگیری و درمان بیماری‌ها، توصیه می‌کند که تقریبا هر ۶ ماه یکبار واکسن آنفولانزا را تزریق کنید. اگر تاکنون به این موضوع بی‌اهمیت بودید باید در اسرع وقت برای واکسینه شدن اقدام کنید. همچنین می توانید واکسن را در طول فصل آنفولانزا تزریق کنید. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) اثربخشی واکسن آنفولانزا در هر سال متفاوت خواهد بود؛ اما معمولا خطر ابتلا به بیماری را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد. واکسن آنفولانزا شدت و مدت بیماری را می‌کاهد.

**۲. مواد غذایی و مایعات به مقدار زیاد**

آنفولانزا به سرعت گسترش می‌یابد، بنابراین بهتر است بلد باشیم که آن را کنترل کنیم. تغذیه کودکان یکی از مهم‌ترین عوامل در کنترل آنفولانزا است. زیرا اثر مستقیم بر سیستم ایمنی بدن دارد. در کودکانی که مبتلا به آنفولانزا هستند نباید اجازه دهیم کم‌آبی اتفاق بیافتد. بنابراین تا می توانید آب میوه (آب پرتقال، لیموشیرین، هندوانه یا هویج) هم دما با درجه اتاق، یعنی سرد و یخ نباشد را برای کودک آماده کنید و غذاهای مانند سوپ‌های رقیق برای او بپزید.

**۳. ایجاد فضای راحت و آرام برای بیمار**

کودکی که به آنفولانزا مبتلا است را از بقیه‌ی افراد خانواده جدا کنید تا فرزندان و اعضای دیگر خانواده به آنفولانزا دچار نشوند. وسایل شخصی مخصوص کودک بیمار را تنها برای او بگذارید و به دیگر افراد خانواده ندهید. برای پایین آوردن تب از دستمال و دما سنج شخصی او استفاده کنید. پس از اتمام بیماری، تمام وسایل (پتو، اسباب بازی، کتاب، تبلت یا هر موارد دیگری که در دسترس کودک بیمار بوده) را ضد عفونی کنید.

**۴. درمان گلو درد و خشکی مخاط**

از یک دستگاه بخور آب سرد در هوای گرم خانه استفاده کنید تا تنفس را برای بیمار راحت کند و به خشکی مخاط دچار نشود. این کار اثر مستقیمی بر درمان گلو درد دارد. نوشیدنی‌های گرم مانند دم کرده‌های آویشن، چای کوهی و پونه می‌تواند در بهبود حال عمومی کمک بسزایی می‌کند. برای شیرین شدن این نوشیدنی‌ها از عسل استفاده کنید. دقت کنید هیچ نوشیدنی و غذای سرد را به بیمار ندهید.

**۵. بیش از حد دارو مصرف نکنید**

می‌توانید از استامینوفن یا ایبوپروفن برای گلو درد یا تب استفاده کنید؛ اما اگر فرزندتان از داروی خاصی استفاده می‌کند یا حساسیت دارویی دارد، اول از پزشک خود در این‌باره بپرسید. استفاده‌ی داروی آسپیرین را سر خود انجام ندهید؛ زیرا ممکن است کودک به یک وضعیت نادر اما جدی (سندرم ری) دچار شود و جان او به خطر بیافتد.

**۶. درباره نوع دارو آنفولانزا سوال کنید**

یک داروی ضد ویروسی مانند تامیفلو می‌تواند علائم را کاهش دهد و مدت بیماری را کوتاه کند؛ اما باید ظرف ۴۸ ساعت پس از شروع علائم مصرف شود، بنابراین تشخیص زودهنگام خیلی مهم است. اگر گمان می‌کنید فرزندتان آنفلوانزا دارد، بهتر است ابتدا با اورژانس تماس بگیرید؛ زیرا ممکن است به علت وجود کرونا ویروس، مکان‌های خاصی را برای بیماران آنفولانزا تدارک دیده باشند.

**۷. از دیگران کمک بگیرید**

هیچ کس نمی‌داند این بیماری تا چه اندازه می‌تواند شدید شود. اگر فرزندتان شرایط‌های خاص مانند مشکلات تنفسی (خس خس کردن)، افزایش سرعت ضربان قلب، مشکلات پوستی مانند کهیر، خواب‌آلودگی بیش از حد، تب بالا و دیگر علائم نگران کننده دارد بدون فوت وقت با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

## ۱۰ نشانه که به شما ثابت می کند بیمار هستید

**گروه تغذیه و سلامت** – گاهی اوقات برخی عادات و رفتارهای ما از وجود نوعی بیماری و یا اختلالی عمیق در بدن حکایت می‌کند.

برای مثال متخصصان می‌گویند تمایل به جویدن یخ و یا خوردن چیزی نمکی به طور مداوم، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلی عمیق‌تر و یا کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. به همین خاطر خوب است که به هر عادت جدید خود توجه کنید به خصوص اگر ناگهانی پدیدار شده باشند.

در اینجا لیستی از مواردی را که بدن شما تلاش دارد تا به شما کمک کند یک زندگی شاد و طولانی را داشته باشید، می‌آوریم:

**۱-حس چیزی خزنده در پاها**

اگر احساسات عجیب و غریبی را در پاهای خود حس می‌کنید؛ به مانند احساس چیزی خزنده در کف پا و یا احساس حرکت حشرات روی پوست را دارید، ممکن است این نشانه «سندرم پای بی قرار» (restless leg syndrome) باشد. این اختلال طولانی مدت است و شما غالبا این حس ناخوشایند را شب هنگام و زمانی که می‌خواهید استراحت کنید، حس می‌کنید.

**۲-ضخیم شدن پوست**

مشکلات پوستی را نادیده نگرفته و آن‌ها را دست کم نگیرید. زمانی که پوست شما ضخیم شده و احساس خارش می‌کنید، ممکن است نشانه‌ای از مشکلات داخلی مانند اختلال هورمونی، اگزما و یا آلرژی باشد. شما می‌توانید در صورت ادامه این مشکل و با در صورتی که این حالت رو به وخامت رفت، چندین آزمایش خون را انجام دهید.

**۳-تغییر دستخط و خواب‌های پریشان**

هرکسی احتمالا در خصوص بیماری پارکینسون شنیده است اما بسیاری از ما نشانه‌های آن را نمی‌دانیم. پزشکان هشدار می‌دهند لرزش، کندی حرکت، خواب‌های کوتاه همراه با کابوس و تغییرات گفتاری و نوشتاری می‌تواند نشانه‌هایی از این بیماری باشد.

**۴- عصبانیت و رفتارهای پرخاشگرانه**

به گفته برخی پژوهشگران انفجارهای عصبی همیشه نشانه شخصیت شما نیست بلکه ممکن است با افسردگی در ارتباط باشد. طبق اعلام این محققان، افسردگی همیشه داشتن کمبود انرژی و یا احساس غم نیست؛ بلکه ممکن است شما (در صورت افسردگی) رفتار پرخاشگرانه داشته‌باشید.

**۵-خواب زیاد**

پزشکان می‌گویند این اختلال که «هایپرسومنیا» (یا پرخوابی) نامیده می‌شود، ممکن است از چیزهایی ناشی شود که ثابت می‌کند علت آن تنها خستگی نیست. «بیماری‌های خود ایمنی» ممکن است سبب احساس تمایل به خوابیدن در هر جایی باشد.

**۶-تغییر رنگ چشم**

پزشکان می‌گویند اگر حلقه‌ای سفید و یا خاکستری در اطراف قرنیه چشم وجود داشته باشد، ممکن است این نشانه‌ای از کلسترول بالا برای افراد زیر ۴۵ سال باشد. البته این حلقه به خودی خود (برای چشم) بی ضرر است و تنها جلوه بصری دارد.

**۷-ویار نمک**

دوست داشتن غذاهای نمکی امری طبیعی است؛ اما زمانی که شما دیگر نمی‌توانید آن را کنترل کنید و غذاهای نمکی تنها چیزی می‌شود که شما آن را می‌خواهید، زمان آن رسیده که از خود علت آن را بپرسید. این مسأله ممکن است نشانه کمبود آهن، کم خونی، کم شدن آب بدن و یا «سندرم پیش قاعدگی» باشد.

**۸-فراموشی و کوفتگی**

گاهی اوقات مردم این نشانه‌ها را با افسردگی به اشتباه می‌گیرند. در این موارد به نظر می‌رسد شما بسیار خسته اید و از هر چیزی که انرژی یادآوری آن را ندارید، کلافه هستید. پزشکان می گویند بهتر است چنین حالتی را نادیده نگیریم؛ چرا که این مسئله ممکن است بر یک وجود «مشکلی در تیروئید» دلالت کند. شما همچنین ممکن اسد (در این موارد) اضافه وزن پیدا کرده و یا احساس سرما داشته باشید.

**۹-احساس تشنگی مداوم**

متخصصان می گویند این که شما مدام احساس تشنگی کنید، طبیعی نیست. مواردی وجود دارد که مرتبط با زمان‌هایی است که شما غذای خاصی خورده اید. بنابر این بررسی کنید و ببینید آیا غذاهای شور و یا ادویه دار خورده اید یا خیر. تشنگی مداوم می‌تواند نشانه دیابت یا بارداری باشد.

**۱۰-تمایل به جویدن یخ**

تمایل به جویدن یخ را به راحتی می‌توان توضیح داد و ممکن است این مورد، بیش از صرف یک عادت باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد کمبود آهن و یا کم خونی می‌تواند دلیلی برای این تمایل غیر معمول باشد. شما ممکن است لازم باشد برخی آزمایش‌های خون را بررسی کنید تا متوجه شوید آیا نیاز است تا به مصرف مکمل‌های غذایی یا دارویی بپردازید یا خیر.

## مزایای چشمگیر آب هویج؛ از درمان پیر چشمی تا کبد چرب

**گروه تغذیه و سلامت** – هویج منبع غنی از پتاسیم، ویتامین سی و آ است که در بهبود سلامت چشم‌ها و تامین ویتامین‌های بدن کمک بسیاری می‌کند و مزایای دیگری نیز دارد که در ادامه با آنها آشنا می‌شویم.

**۱. ارزش غذایی بالا دارد**

آب هویج رنگدانه‌های کاروتنوئیدی لوتین و زآگزانتین را فراهم می‌کند که به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل می‌کنند. آنتی اکسیدان‌ها با مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. کاروتنوئید اصلی در آب هویج بتا کاروتن است که مسئول رنگ نارنجی هویج است. بدن آن را به ویتامین آنتی اکسیدان A تبدیل می‌کند.

**۲۵۰ میلی گرم آب هویج شامل:**

الف) ۹۶ کالری
ب) ۲ گرم پروتئین
پ) کمتر از ۱ گرم چربی
ت) ۹ گرم کربوهیدرات
ث) ۲ گرم فیبر
ج) ویتامین آ، سی و پتاسیم به میزان قابل توجه

**۲. به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند**

آب هویج حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است که به سلامت چشم کمک بسیاری می‌کند. ویتامین A برای سلامت چشم حیاتی است. مطالعات متعددی بر مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی پرویتامین A هستند انجام شده است و نتایج به کاهش خطر کوری و بیماری‌های مربوط به پیرچشمی با مصرف انواع میوه و سبزیجات رسید. آب هویج یک منبع عالی از لوتین و زیکسانسین است، چشم را از آسیب نور، محافظت می‌کنند. مصرف مواد غذایی بالا از لوتین و زیکسانسین ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را کاهش دهد، مانند تخریب ماکولار که منجر به پیر چشمی می‌شود.

**۳. قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد**

هر دو ویتامین A و C موجود در آب هویج به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند و سلول‌های ایمنی را از آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کنند. علاوه بر آن، آب هویج یک منبع غنی از ویتامین B۶ است که برای واکنش‌های ایمنی بسیار لازم است. کمبود ویتامین B۶ بر رشد لنفوسیت‌ها (سلول سیستم ایمنی) اثر منفی می‌گذارد.

**۴. ضد سرطان است**

ترکیبات خاصی در آب هویج دارد که ممکن است در برابر سرطان بدن را مقاوم کند. پلی استیلن، بتاکاروتن و لوتین از عصاره آب هویج ممکن است در برابر سلول‌های سرطان خون موثر عمل کنند. مطالعه لوله آزمایش نشان داد که مصرف عصاره آب هویج تنها ظرف مدت ۷۲ ساعت منجر به مرگ سلول‌های سرطان خون و توقف چرخه رشد آنها شد.

**۵. قند خون را کنترل می‌کند**

نوشیدن مقدار کمی آب هویج به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. مطالعات در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان می‌دهد که آب هویج قند خون را کاهش می‌دهد؛ زیرا حاوی پروبیوتیک‌ها، که باکتری‌های مفیدی و مرتبط با دیابت هستند را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کنترل قند خون به دلیل اثر ضد التهابی رنگدانه‌های آنتوسیانین اتفاق می‌افتد.

**۶. موجب افزایش سلامت پوست می‌شود**

وجود ویتامین B در آب هویج، موجب افزایش سلامت پوست می‌شود. یک فنجان (۲۵۰ میلی لیتر) آب هویج ویتامین C مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند به کلاژن‌سازی ختم می‌شود. این ترکیب فراوان ترین پروتئین فیبری در بدن است که قدرت کشش و استحکام به پوست می‌دهد. علاوه بر این، ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و پوست را از آسیب رادیکال‌های آزاد که منجر به لک می‌شود حفظ می‌کند. بتا کاروتن در آب هویج به همین ترتیب پوست را در برابر اشعه فرابنفش محافظت می‌کند.

**۷. کمک به بهبود عملکرد قلب**

آب هویج به کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. آب هویج منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد. یک رژیم غذایی پتاسیم بالا نشان داده شده است که این ویتامین برای محافظت در برابر فشار خون بالا و سکته مغزی بسیار مفید است. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در آب هویج نیز به نفع عملکرد قلب است.

**۸. از کبد محافظت می‌کند**

کاروتنوئیدها در آب هویج برای سلامت کبد کارمی‌کنند. مطالعات متعددنشان می‌دهد که اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی کاروتنوئیدها در برابر بیماری کبد چرب (غیر الکلی) بسیار مفید است. کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که چربی بر روی کبد تجمع می‌کند. به طور معمول رژیم غذایی ضعیف، وزن اضافی یا چاقی و عوامل ژنتیکی منجر به کبد چرب در بدن می‌شود و در نهایت کبد و آسیب‌های بیشتر پیشروی کند.

## خطرات و فواید زنجبیل برای سلامتی

**گروه تغذیه و سلامت** – دانشمندان دانشگاه مریلند آمریکا در پژوهشی دریافتند زنجبیل ممکن است خطراتی را برای زنان به همراه داشته باشد. در پژوهشی که تیمی از دانشمندان «مرکز پزشکی دانشگاه مریلند آمریکا» آن را به انجام رساندند، زنجبیل می‌تواند مشکلاتی را برای زنان به همراه داشته باشد. زنجبیل می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود؛ همچنانکه ممکن است روی روده‌ها تأثیر گذاشته و سبب اسهال شود. بر اساس یافته‌های این محققان، زنان باردار نباید حتی در مقادیر کم، زنجبیل مصرف کنند؛ چرا که احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. در مقابل پایگاه «Bold sky» در گزارشی، به برخی از فواید غذایی نوشیدنی طبیعی درست شده از زنجبیل و تأثیرات آن بر سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها اشاره کرد.

در این گزارش آمده است: در زمستان، همه ما تصوری از یک فنجان دم کرده چای زنجبیل را داشته ایم. زنجبیل به طور گسترده در طول سال در بازار موجود است و امروزه، یکی از رایج‌ترین چاشنی‌های موجود در جهان است؛ چاشنی که به ماده‌ای ایده آل برای درمان بیماری‌های مختلف بدل شده است.

زنجبیل یکی از گیاهان گلداری است که معروف است منبع آن از چین بوده و از خانواده «زنجبیلیان» است. برای قرن ها، رومی‌ها، هندی‌ها و چینی‌ها از زنجبیل برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کردند. زنجبیل با مزایای فراوانی برای سلامتی از جمله کاهش خطر دیابت، بیماری قلبی، چاقی و در عین حال تغذیه مو و تقویت پوست سالم در ارتباط است. جالب اینجاست که در قرن اول میلادی، زنجبیل از طریق تجارتی پر سود راهی اروپا شد.

**مهمترین فواید نوشیدنی درست شده با زنجبیل عبارتند از:**

– بهبود گردش خون و دفع سموم بدن

– رفع اختلالات دستگاه گوارش؛ چرا که آن سرشار از فیبر و مواد شیمیایی گیاهی است که هضم غذا را تسهیل می‌کند.

– بهبود سلامت قلب و عروق خونی و جلوگیری از بیماری‌های قلبی

– زنجبیل به جلوگیری از سرطان‌های معده، خون، پوست، لوز المعده، روده بزرگ، پستان و کبد جلوگیری می‌کند؛ زیرا حاوی فلاونوئیدها است که نقش اصلی در جلوگیری از ظهور سرطان دارد؛ چرا که فعالیت آنزیم را تنظیم می‌کند و سمیت ژنی را از بین می‌برد.

– به کاهش بلغم و باز کردن مجاری تنفسی کمک می‌کند.

– میزان چربی‌ها و کلسترول را در خون کاهش می‌دهد.

– به درمان آرتروز به ویژه «آرتریت روماتوئید» کمک می‌کند.

می‌توان از نوشیدنی زنجبیل برای درمان برخی بیماری‌های پوستی مانند «اگزما» و خارش پوست استفاده کرد؛ چرا که سرشار از ویتامین C است.

## د که مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹