

# خواص شگفت انگیز چای سبز

چای سبز دمنوش پر طرقداری است که در برنامه غذایی بسیاری از افراد گنجانده شده است. این چای آرامبخش بوده و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند.

دمنوش‌های شناخته شده و پر طرقداری است که در برنامه غذایی بسیاری از افراد گنجانده شده است. از گذشته تا کنون در کشورهایمانند چین، خواص درمانی متعددی برای چای سبز عنوان شده و از آن در مصرف انواع بیماری‌های جسمی، چون سردرد و همچنین بیماری‌های رخی و روانی مثل بیماری افسردگی استفاده شده است.

**درمان آلرژی‌های فصلی با چای سبز**

فرزانه خدایاری، پزشک متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: در حال حاضر در دنیا ۳ نوع اصلی چای سبز، چای سبز، چای سفید و چای سیاه دارد که هر کدام از آن‌ها خواص مخصوص به خود را دارد؛ تفاوت اصلی این چای‌ها در میزان فرآوری انجام شده روی آن‌هاست.

افزود: برگ‌های چای سفید به سرعت خشک می‌شوند. امابرج‌های چای سبز، برای خشک شدن در معرض گرما و بخار قرار می‌گیرند. برگ‌های چای سیاه شده هم با در معرض هوای گرم، اکسید شده و در نهایت به چای مرسوم ایرانی‌ها تبدیل می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه گفت: بر اساس نتیجه تحقیقات پژوهشگران، چای سفید نسبت به چای سبز و همچنین

چای سبز آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به چای سیاه دارد. خدایاری بیان کرد: برای چای سبز خواص متعددی از طرف متخصصان و پزشکان حوزه علم تغذیه بیان شده است. یکی از مهمترین خواص آن سرعت بخشیدن به روند بهبود انواع آلرژی‌های فصلی در افراد مختلف است. او تاکید کرد: مصرف چای سبز باعث افزایش میزان هوش و حافظه افراد شده و در حفظ و افزایش سلامت دهان و دندان و همچنین لثه‌ها، موثر خواهد بود. خدایاری گفت: چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و باعث افزایش طراوت و شادابی و جوانی پوست می‌شود.

مغز تاثیر قابل تاملی دارد. او با بیان اینکه بهترین نوع چای سبز، چایی با برگ‌های سبز نسبتا روشن است، گفت: نوع چینی این چای بسیار مطلوب‌تر و با کیفیت‌تر از نوع ژاپنی آن است. چای سبز باید به بهترین ساعت مصرف چای سبز و تاثیرگذاری این نوع ۲ ساعت پس از صرف وعده‌های غذایی است؛ نباید فراموش کرد که مصرف آن در نزدیکی زمان صرف غذا باعث کاهش جذب آهن خدایاری تاکید کرد: در نظر داشته باشید که مصرف این دمنوش از بروز آلزایمر و کند شدن فعالیت مغز جلوگیری کرده و ضمن آن در افزایش قدرت حافظه و بهبود عملکرد



## علائم و درمان کم آبی در بدن نوزاد



گازدار هستند، به نوزاد خودداری کنید. - در صورتی که کودک به خشکی قابل توجهی دچار شده‌اند، راه به بیمارستان بیاورید تا در آنجا از روش‌های لازم از طریق وریدی برای جبران آب از دست رفته اقدام شود. - به هنگام استفراغ و اسهال، از آب استریل برای جبران مایعات از دست رفته بدن کودک استفاده شود.

**نوزادان چپست**

**درمان کم آبی بدن نوزادان**

۱- استفاده از محلول‌های آبرسان از طریق دهان برای نوزادانی که اسهال یا استفراغ دارند. این محلول‌ها به تسهیل هضم غذا کمک می‌کند.

۲- شیردهی طبیعی. شیردهی بهترین درمان طبیعی کودک شیرخوار است. اگر کودک بچه‌ای شیر مادر، از شیر دیگری استفاده می‌کند، باید شیر را به شیر عاری از لاکتوز برای درمان اسهال تغییر داد. شیر مادر سالانه جان ۸۲۰ هزار کودک را نجات می‌دهد.

**نکاتی در مورد درمان کم آبی در نوزادان**

- از ارائه برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند آب میوه و آب نبات‌های و یا نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین و یا آب

۴- ضربان سریع قلب  
۵- دفع ادرار کمتر از میزان طبیعی  
۶- کاهش وزن؛ زیرا کودک اشتهاى خود را از دست می‌دهد  
۷- علائم خشکی در صورت  
۸- خشک شدن دو لب نوزاد  
۹- پوست پوست شدن پوست نوزاد

۱۰- افزایش دمای بدن کودک  
۱۱- گریه شدید بدون ریختن اشک و یا با میزان اشک  
۱۲- کاهش اندازه ناحیه نرم سر کودک به نام «ملاج» یا «فونتanel»  
۱۳- ادرار تیره و بوی بد آن  
۱۴- خواب بیش از حد  
۱۵- گذشتن شش ساعت یا بیشتر بدون ادرار کردن

**علائم و عوارض کمبود آب بدن**

مصرف برخی داروها رخ می‌دهد. ۵- عدم نوشیدن مقدار کافی مایعات، به خصوص آب در طول روز

**علائم و عوارض کمبود آب بدن نوزادان چپست**

**علائم کم آبی در نوزادان**

۱- خشکی در دهان نوزاد  
۲- استفراغ شدید سبب می‌شود، مایعات و مواد معدنی فراوانی از بدن دفع شود.  
۳- افزایش شدید دمای هوا یا ابتلا به عفونت فراوان و کم نوشیدن مایعات که نوزاد را در معرض شدید کم آبی قرار می‌دهد.  
۴- ادرار کردن فراوان نوزاد به ششکلی که خارج از حالت طبیعی است. این مسئله نیز به علل بیماری‌های مختلف و یا اختلالات هورمونی و یا به دلیل

**گروه تغذیه و سلامت -** اگر نوزاد شما دچار کم آبی شده است یعنی حجم مایع داخلی بدن او به اندازه کافی نیست، به طور کلی نوزادان بیش از بزرگسالان مستعد از دست دادن آب بدنشان هستند. یکی از مسائلی که نوزادان بسیاری با آن دست به گریبان هستند، مسئله کمبود آب بدن و بروز خشکی است. همه ما در طول روز به شکل‌های مختلف، به مانند عرق کردن، ادرار و یا اشک ریختن، آب بدنمان را از دست می‌دهیم. این مایعات و املاحی که از دست می‌دهیم، از طریق مایعات و رژیم غذایی که در طول روز پیگیری می‌کنیم، جایگزین می‌شوند؛ مسئله‌ای که سبب می‌شود بدن ما را در سطح مطلوبی، مرطوب نگه دارد. همچنین ممکن است مقدار زیادی از مایعات و املاح بدن از

**ابتلا به پارکینسون رادر خواب تشخیص دهید**

سبب پارکینسون قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد فقدان دوپامین در مغز می‌تواند در آینده باعث زوال عقلی و جنون شود. هشتاد و پنج درصد از بیماران مبتلا به پارکینسون در این سبب می‌گویند. دلیل اصلی وقوع بیماری پارکینسون از بین رفتن نورون‌های تولیدکننده دوپامین در مغز است. این بخش از مغز وظیفه کنترل حرکات انسان را بر عهده دارد. همین امر منجر به بروز علائم شایعی همانند لرزش و مشکلات حرکتی در بخش‌های

سبب پارکینسون قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد فقدان دوپامین در مغز می‌تواند در آینده باعث زوال عقلی و جنون شود. هشتاد و پنج درصد از بیماران مبتلا به پارکینسون در این سبب می‌گویند. دلیل اصلی وقوع بیماری پارکینسون از بین رفتن نورون‌های تولیدکننده دوپامین در مغز است. این بخش از مغز وظیفه کنترل حرکات انسان را بر عهده دارد. همین امر منجر به بروز علائم شایعی همانند لرزش و مشکلات حرکتی در بخش‌های

## علائم وقوع سکت قلبی مرگبار؛ از دندان درد تا تعریق

**اقتصاد کیش**

روزنامه

موضوع: **ترامپ یا بایدن؟**

موضوع: **تورم**

موضوع: **اقتصاد**

**صبح‌خیز**

موضوع: **شیب تند افزایش قیمت‌ها**

موضوع: **بازار**

موضوع: **اقتصاد**

**آفتاب**

موضوع: **معمای آمریکای ۲۰۲۰**

موضوع: **اقتصاد**

موضوع: **اقتصاد**

**دنیای امروز**

موضوع: **بازی شیر یا خنجر انتخابات آمریکا**

موضوع: **اقتصاد**

موضوع: **اقتصاد**

**اقتصاد کیش**

موضوع: **وضعیت فرزند زاده آمریکا**

موضوع: **اقتصاد**

موضوع: **اقتصاد**

**اقتصاد کیش**

موضوع: **فاز جدید اقتدار موشکی**

موضوع: **اقتصاد**

موضوع: **اقتصاد**

رگ مسدود شده) استفاده می‌شود. اصلاح زندگی یکی از عوامل پیشگیری از سکت قلبی است. با این حال، شناسایی سریع وقوع سکت قلبی می‌تواند به میزان قابل توجهی خطر مرگ را کاهش دهد. سکت قلبی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های است که از بریزان انسدادها یا آن ریه رو بوده اند. بریزان انسدادها یا جهانی بهداشت سکت قلبی یکی از ۱۰ دلیل اصلی مرگ انسان‌ها در جهان است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اعلام کرده بیماری‌های قلبی و عروقی سالانه جان ۶۵۵ هزار تن را در این کشور می‌گیرد که از این میان سکت قلبی عامل مرگ ۳۶۵ هزار تن بوده است. سکت قلبی یا انفارکتوس میوکارد (به انگلیسی: Myocardial infarction) که در میان عامه مردم به حمله قلبی مشهور است، به‌نهادم مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت بخشی از عضله قلب (میوکارد) گفته می‌شود که به علت از بین رفتن جریان خون و وقوع یک ایسکمی شدید در آن قسمت از قلب روی می‌دهد. این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علامت قبلی مابین گارد و در پس از چند حمله آژینی (درد قفسه سینه) نمود یابد. عمده‌ترین دلیل سکت سینه‌شدن رگ‌های تغذیه‌کننده قلب (رگ‌های کرونری) است. برای رفع انسداد غیر از دارو، از بالسن و جراحی قلب باز (تعویض

## چند خوراکی مضر برای کودکان در فصل سرما

دانشه باشند تا سیستم ایمنی بدن آن‌ها قوی و قادر به مبارزه با عفونت و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف باشد. تخما میوه‌ها و سبزیجات را که منبع بزرگی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند می‌تواند از بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری کند، باید در رژیم غذایی کودکان وجود داشته باشد. در عین حال، برخی از غذاها نیز وجود دارد که باید از خوردن آن‌ها به کودکان خود در زمستان پرهیز کنید تا از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری شود. این غذاها عبارتند از:

**غذاهای شیرین**

سطح بالای قند در بدن می‌تواند به کاهش میزان گلبول‌های سفید خون که کودک شما را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، منجر شود؛ بنابراین

مرگ غیر قابل بازگشت ماهیچه قلب آغاز می‌شود. به دلیل خطر بسیار بالای سکت قلبی، پزشکان از مردم می‌خواهند نسبت به کوچکترین علائم این بیماری توجه بسیار داشته باشند. علائم اولیه این بیماری شامل سردرد، حالت تهوع، تعریق، سوزش سر معده، و مشکلات گوارشی است. تنها راهکار حیاتی برای نجات از سکت قلبی تشخیص سریع وقوع آن است، زیرا به نسبت که این زمان طولانی‌تر شود، امکان مرگ ماهیچه‌های قلب افزایش می‌یابد.

**تاثیر شگفت انگیز تغذیه در مهار بیماری‌های قلبی**

تحقیقات نشان داده است افرادی که دارای فشار خون بالا و کلسترول بد بالا هستند، نسبت به دیگران در خطر بیشتری در مقابل سکت قلبی قرار دارند. افراد مبتلا به دیابت، کسانی که استعمال دخانیات دارند و افرادی که دارای سابقه خانوادگی هستند، سکت قلبی آن‌ها را بیشتر تهدید می‌کند. اصلاح سبک زندگی، داشتن رژیم غذایی سالم، افزایش تحرک و ورزش کردن، و نیز عدم استعمال دخانیات از اقدامات ساده و در عین حال موثری است که می‌تواند خطر وقوع سکت قلبی در افراد را کاهش دهد.

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

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹