آشنایی با تمرینات تنفسی ویژه مبتلایان به کرونا و تنگی نفس

گروه تغذیه و سلامت – یک فیزیوتراپیست درباره آشنایی با تمرینات تنفسی ویژه افرادی که به کرونا و یا تنگی نفس مبتلا هستند توضیحاتی داد. امیررضا آفتابی فیزیوتراپیست با تأکید براینکه آشنایی با تمرینات تنفسی ویژه مبتلایان به کرونا و تنگی نفس در واقع همان تمرینات فیزیوتراپی معروف است که پرستاران و پزشکان در بخش مراقبت‌های ویژه انجام می‌دهند، اظهار کرد: پس چه بهتر که این تمرینات را قبل از رسیدن با آن مراحلی که ریه درگیر شود در منزل داشته باشید، در واقع این تمرینات باعث می‌شود که حجم ریه افزایش پیدا کند.

این پزشک متخصص با اشاره به اینکه خاصیت ویروس کرونا این است که حجم ریه را کم می‌کند، عنوان کرد: از روزی که علائم کرونا آغاز شده و یا تست مثبت می‌شود حتی اگر مشکل ریه و علائم تنفسی ندارید این تمرینات را آغاز کنید، چون مرتب می‌شنویم که بیمار کاملا خوب بوده و به یکباره ریه‌اش درگیر شده، پس بهتر است افراد سالم هم این کار را انجام دهند.

او در ادامه توضیح داد: اولین تمرین این است که صاف ایستاده و هوا را از داخل بینی به داخل داده و لب‌ها را به به شکلی که می‌خواهیم سوت بزنیم درآورده و هوا را خارج کنیم، اما باید طی پنج ثانیه هوا را از بینی تنفس کرده و طی پنج ثانیه آن را خارج کنیم، در تمرین بعد یک دست را روی سینه و دیگری را روی شکم قرار می‌دهیم، اما باید زمانی که هوا را از بینی تنفس می‌کنیم تنها شکم حرکت کند، نباید سینه حرکت کند و با دهان هوا را خارج کنیم.

آفتابی همچنین یادآور شد: در این تمرین نیز قانون پنج ثانیه وجود دارد این تمرین را به صورت خوابیده نیز می‌توان انجام داد، تمرین بعدی این است که دست را از دو طرف روی دنده‌ها گذاشته و باز پنج ثانیه هوا را تنفس و پنج ثانیه آن را خارج کنیم با این تفاوت که باید ریه‌ها از دو طرف پر و بزرگ شوند، این تمرین نیز برای افزایش حجم ریه‌هاست، تمرین بعدی ترکیبی از دو حرکت قبلی است یعنی یک دست روی شکم و یک دست روی دنده قرار می‌گیرد و حجم هر دو آن‌ها باید در این تمرین افزایش پیدا کند.

این متخصص فیزیوتراپی با توضیح اینکه تمرین بعدی با استفاده از بادکنک و یا کیسه فریزر است، اظهار کرد: در این تمرین باید دم را داخل داده و بازدم را داخل آن خالی می‌کنیم که در این تمرین نیز برای دم و بازدم ۱۰ ثانیه لازم است، کسانی که کرونا دارند شاید توان پر کردن بادکنک را نداشته باشند، اما اصلا مهم نیست و باید این تمرین را ادامه دهیم با باد شدن بادکنک میزان حجم ریه ما هم مشخص می‌شود.

او در خصوص تمرین بعدی گفت: در این تمرین دم را پنج ثانیه به حالت اول انجام داده، اما بازدم را به شدت داخل یک نی که در داخل لیوان آب است خالی می‌کنیم و بعد از استراحت دوباره تکرار می‌کنیم و حرکت دیگر بیشتر مختص افرادی است که ریه‌شان درگیر کرونا شده، در این حرکت باز پنج ثانیه دم را انجام داده و طی پنج ثانیه سعی می‌کنیم با بازدم دستمال کاغذی که در فاصله ۳۰ سانتی گرفتیم حرکت دهیم و بعد فاصله را بیشتر می‌کنیم.

آفتابی در پایان توضیح داد: در واقع این تمرین برای پاکسازی مجاری تنفسی از خلط و ترشحات است و، اما بهترین حالت برای افرادی که ریه‌شان مشکل دارد خوابیدن روی شکم است لذا ما دو بالش را روی هم و زیر شکم قرار داده و دست‌ها را از دو طرف به حالت ۹۰ درجه باز می‌کنیم، فرد همراه هم باید با دست به پشت ریه بزند و بعد از چند ضربه فرد باید سرفه کند که این تمرین نیز برای سهولت در تنفس، خارج شدن ترشحات و باز شدن ریه‌ها انجام می‌شود.

۷ ماده‌ای که پوست را جوان و شاداب نگه می‌دارد

گروه تغذیه و سلامت –اگر چین و چروک‌های زودرس به شما حمله کرده اند، بدانید که بدن شما در تولید کلاژن دچار اختلال شده است. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وب طب، در این گزارش مهمترین راه‌های طبیعی برای افزایش تولید کلاژن در پوست و جوان و تمیز نگه داشتن آن تا حد ممکن معرفی شده است.

کلاژن چیست؟

کلاژن پروتئینی است که به طور کلی مسئول چندین عملکرد از جمله ترمیم بافت‌ها و رشد استخوان‌ها و غضروف‌ها در بدن انسان است. کلاژن پوست، وظیفه زیبایی پوست، احیای مجدد آن، نمایش آن با ظاهری جوان و تأخیر در ایجاد چین و چروک را دارد. متأسفانه با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد، چین و چروک ایجاد می‌شود، پوست کدر می‌شود، لکه‌های تیره ایجاد می‌شود و پوست به روشی آزار دهنده افت می‌کند.

برای جلوگیری از بروز علائم اولیه چین و چروک روی پوست، حتما غذاهای زیر را بخورید که به طور طبیعی تولید پروتئین کلاژن را افزایش می‌دهد:

۱-گشنیز

گشنیز حاوی ویتامین C است که در جوان سازی پوست با کلاژن بسیار مهم است؛ زیرا یک آنتی اکسیدان است که علائم چین و چروک و پیری در زنان را کند می‌کند. این ماده همچنین حاوی اسید لینولنیک است که سرشار از آنتی اکسیدان بوده و با رادیکال‌های آزاد در جریان خون مقابله می‌کند، بنابراین باعث سلامت پوست می‌شود.

۲-آووکادو

آووکادو در سفت شدن پوست و مرطوب سازی عمیق آن بسیار مفید است، زیرا سرشار از اسیدهای چرب مفید برای سیستم ایمنی بدن است.

۳-سبزیجات

خوردن سبزیجات باعث افزایش تولید کلاژن در پوست می‌شود. افزودن سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ به رژیم غذایی شما هر روز باعث افزایش سطح کلاژن می‌شود؛ زیرا آن‌ها حاوی یک آنتی اکسیدان به نام لوتئین هستند که برای تولید کلاژن در بدن فعال هستند.

۴-بذر کتان

دانه‌های کتان منبع اصلی چربی‌های سالم امگا ۳ هستند؛ زیرا سلول‌های پوست توسط لایه‌ای از چربی‌های ساخته شده از این چربی‌ها و سایر چربی‌ها احاطه شده اند. بنابراین، هرچه میزان مصرف امگا ۳ بیشتر شود، این لایه قویتر می‌شود؛ چراکه افزایش این چربی‌ها در سلول‌های پوست از ایجاد چین و چروک جلوگیری می‌کند. از این رو، توصیه می‌کنیم برای افزایش تولید کلاژن، هر روز یک قاشق غذاخوری دانه کتان بخورید.

۵-لوبیا

لوبیا حاوی اسید هیالورونیک است که به جذب مایعات و حفظ قابلیت ارتجاعی بافت و ظاهر پوست کمک می‌کند. روزانه حداقل دو قاشق غذاخوری لوبیا بخورید.

۶-سیر

شاید برخی اصلا سیر را دوست نداشته باشند اما سیر برای تقویت کلاژن پوست بهترین ماده غذایی است. سیر سرشار از گوگرد و برخی اسیدهای طبیعی است که آسیب‌های پوستی را درمان و پروتئین کلاژن موجود در پوست را تقویت می‌کند. سیر را به سالاد روزانه خود اضافه کنید و از فواید شگفت انگیز آن در سلامتی بهره‌مند شوید.

۷-محصولات سویا

شیر سویا و پنیر سویا محصولاتی هستند که حاوی ترکیبی از جینسینگ (ژنیستئین) هستند که به جلوگیری از آسیب آنزیم‌ها به سطح پوست در طول زمان کمک می‌کند. این بدان دلیل است که جینسینگ نقش موثری را در محافظت از پوست در برابر آسیب اشعه ماورا بنفش ایفا می‌کند.

اشتباهاتی که غذاهای سالم را به مواد سرطان‌زا تبدیل می کنند

گروه تغذیه و سلامت – تحقیقات نشان می‌دهد چند اشتباه ساده هنگام طبخ مواد غذایی باعث تبدیل شدن این خوراکی‌ها به مواد سرطان‌زا می‌شود. در حالیکه بین ۵ تا ۱۰ درصد از کل موارد سرطان به مشکلات ژنتیکی مربوط می‌شود، محققان ۹۰ تا ۹۵ درصد آن را به عوامل محیطی و سبک زندگی نسبت می‌دهند؛ بنابراین با یک رژیم غذایی سالم می‌توانید به راحتی از عوامل خطر جلوگیری کرده و ایمنی لازم برای بدن خود را تامین کنید.

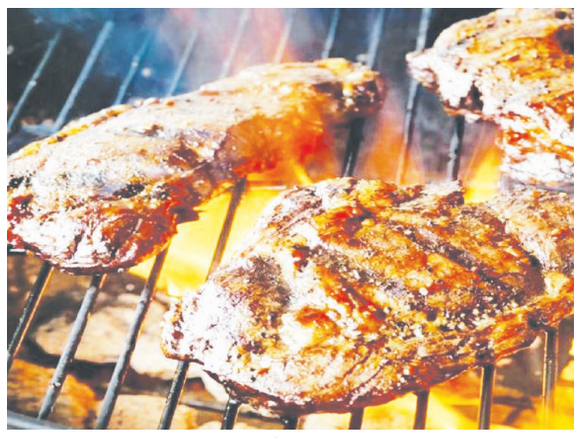
براساس گزارش کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان با رعایت یک سبک زندگی سالم و رژیم غذایی حاوی میوه‌ها و سبزیجات، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از موارد سرطان در سراسر جهان پیشگیری کرد.

نحوه کباب کردن گوشت

هنگام کباب کردن گوشت، مقداری چربی ذوب شده از آن جاری می‌شود، که بوی معروف کباب را به مشام می‌رساند، اما حاوی ترکیب شیمیایی PAHs (هیدروکربن‌های معطر چند حلقه ای) است که از نظر علمی ثابت شده این ترکیب شیمیایی در حیوانات آزمایشگاهی موجب بروز سرطان می‌شود.

این ماده شیمیایی هنگامی ساخته می‌شود که گوشت برای مدت طولانی در معرض دمای بالا (۳۰۰ درجه فارنهایت یا بالاتر) قرار گیرد. هنگامی که دود کباب، گوشت در حال پخته شدن را فرا می‌گیرد، این ماده شیمیایی را به گوشت منتقل می‌کند که ممکن است باعث سرطان روده بزرگ، لوزالمعده و پروستات شود.

محققان چند اقدام مؤثر را برای جلوگیری از انتشار مواد سرطان‌زا در گوشت هنگام پخت توصیه می‌کنند؛ اول آنکه حتما گوشت بدون چربی را خریداری کنیم، زیرا چربی ماده اصلی است که در تولید مواد سرطان‌زا با شعله ارتباط برقرار می‌کند.



همچنین توصیه می‌شود که تا حد ممکن شعله آتش را کم کنید و از قرار گرفتن گوشت در معرض سوختگی که منجر به تشکیل لایه سیاه می‌شود به شدت خودداری کنید.

بهتر است گوشت را به گیاهان و ادویه‌هایی مانند زردچوبه، ریحان، رزماری و آویشن که حاوی آنتی اکسیدان هستند و از تشکیل مواد سرطان‌زا جلوگیری می‌کنند، آغشته کنید.

سرخ شدن زیاد

برخی از غذاها به دمای مختلف واکنش نشان داده و مواد شیمیایی جدیدی را تشکیل می‌دهند. هنگامی که برخی از سبزیجات مانند سیب زمینی و آرد سوخاری که برای بسته بندی مرغ سوخاری در دمای بالا استفاده می‌شود، گرم شوند، ممکن است ماده‌ای شیمیایی به نام آکریل آمید تولید کنند.

طبق مطالعات انجام شده بر روی موش‌هایی که به آب آشامیدنی آن‌ها آکریل آمید اضافه شده بود، همه آن‌ها به سرطان مبتلا شدند، بنابراین محققان توصیه کردند خود را در معرض مقدار زیاد آکریل آمید قرار ندهید تا از ابتلا به سرطان جلوگیری کنید.

برای جلوگیری از نشت آکریل آمید به غذا، می‌توانید مصرف غذایی که با سرخ کردن و بو دادن تهیه می‌شود را محدود کرده و یا از سرخ کردن زیادی خودداری کنید.

گوشت‌های فرآوری شده

سوسیس، گوشت سالامی و هر نوع گوشتی که از طریق نمک، بخار یا دود به ویژه با طعم‌های مصنوعی اضافه شده تولید شود، حاوی موادی است که می‌تواند احتمال سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

براساس تحقیقاتی که توسط دانشگاه گلاسگو انجام شده است، خوردن گوشت فرآوری شده می‌تواند احتمال سرطان پستان را افزایش دهد.

نیتریت موجود در گوشت فرآوری شده به عنوان ماده نگهدارنده برای مهار باکتری‌هایی که در گوشت رشد می‌کنند، استفاده می‌شود. دکتر کیت آلن مدیر اجرایی علوم و امور عمومی در صندوق تحقیقات جهانی سرطان می‌گوید: تنها نیترات‌ها نیستند که باعث سرطان می‌شوند، بلکه روش پخت غذا نیز همین کار را می‌کند، زیرا نیترات موجود در گوشت فرآوری شده هنگام پختن در دمای بالا با پروتئین‌ها (به ویژه اسیدهای آمینه) واکنش نشان می‌دهد و این منجر به تشکیل ترکیبات شیمیایی سرطان‌زا می‌شود.

سبزیجات نباید دوباره گرم شوند

با وجود این همه حساسیت در مورد گوشت فرآوری شده، برخی ها ممکن است فکر کنند که این ماده منبع اصلی نیترات در رژیم غذایی است، اما در واقع فقط حدود ۵ ٪ از نیترات‌های موجود در رژیم غذایی اروپا از گوشت فرآوری شده تشکیل می‌شود، در حالی که بیش از ۸۰ ٪ نیترات‌ها در سبزیجات وجود دارند.

اسفناج، کرفس، چغندر، شلغم و هویج از جمله سبزیجات غنی از نیترات هستند که در حالت تازه خود سالم اند، اما وقتی پس از پختن برای اولین بار دوباره گرم می‌شوند، این نیترات‌ها می‌توانند به نیتریت تبدیل شوند، بنابراین این غذاها نیز حاوی مواد سرطان‌زا شناخته شده اند.

طرز تهیه مرغ

استانداردهای ایمنی غذایی سازمان کشاورزی ایالات متحده شامل دستورالعمل‌هایی برای گرم نکردن مجدد مرغ است. محققان قوانین ساده‌ای برای پخت مرغ وضع کرده اند.

اولین قانون این است که حتی اگر بخواهید یخ زدایی شود مرغ خام را در خارج از یخچال نگذارید، بلکه از طریق کاهش تدریجی دما از شب گذشته در یخچال یخ آن را آب کنید؛ و هنگام گرم کردن مجدد، نباید دمای فر کمتر از ۷۵ درجه سانتیگراد باشد و همچنین پس از پخت فقط یکبار باید مرغ گرم شود؛ در غیر این صورت آن را با سالاد به صورت سرد سرو کنید. محققان افزودند که مخلوط کردن مرغ پخته شده با مرغ تازه و خام مجاز نیست؛ زیرا این ماده غذایی باعث آلودگی آن به باکتری‌های خطرناک می‌شود.

تحقیقات گسترده نشان داده است که یک رژیم غذایی متشکل از میوه ها، سبزیجات، ادویه‌ها و غلات سبوس دار ممکن است به طور قابل توجهی در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشد.

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران مطرح کرد:

غذاهای بومی حافظ سلامت تغذیه‌ای ایرانیان

■ **رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران گفت: تطابق فیزیولوژیک بدن با نوع خاص غذاهای بومی هر منطقه روی سلامت افراد تاثیرگذار است.**

گروه تغذیه و سلامت – ربابه شیخ الاسلام افزود: این روزها صحبت های زیادی در زمینه اثر تغییرات رژیم غذایی مردم بر افزایش شیوع بیماری های توان فرسا و مرگ آور می شنویم و رژیم های غذایی متفاوت که ناشی از پدیده جهانی شدن و ارتباطات بسیار نزدیک فرهنگ ها و تغییرات در تجارت غذا بوده، موجب افزایش شیوع بیماری ها در بیشتر کشورها شده است. وی اظهار داشت: روند شیوع بیماری هایی مانند اضافه وزن، چاقی، افسردگی، مشکلات عروقی، دیابت، تنبلی سیستم دفاعی بدن، ناتوانی سیستم اسکلتی رو به افزایش بوده و سن ابتلا را کاهش داده است. در حالی که مصرف غذاهای بومی با هارمونی بدن تطبیق کرده و از این بیماری ها پیشگیری می کند. این اپیدمیولوژی تغذیه تصریح کرد: در گذشته مردم هر منطقه از محصولات رشد کرده بر خاک همان منطقه تغذیه می کردند و این هارمونی بدن با محصولات مربوط به نسل های پی درپی صورت می گرفت. وی در این خصوص توضیح داد: از همان دوران جنینی، جنین با چنین تغذیه‌ای در رحم مادر رشد می کرده و شیر مادر همان خواص محصولات را داشته و فرد با همان محصولات برخاسته از خاکی با فرمول خاص و آب خاص آن منطقه رشد می کرده اما امروزه با مصرف غذاهای آماده و صنعتی سلول ها و ارگانیسم بدن ما دچار اختلال شده اند.

شیخ الاسلام ادامه داد: عوامل فرهنگی از جمله اثرگذارترین عوامل بر رفتارهای تغذیه ای هستند؛ در بسیاری از موارد ایجاد هرگونه تغییری در رفتارهای تغذیه ای که ریشه در عوامل فرهنگی دارند، با مقاومت روبرو می شوند. تبلیغات، تبادلات فرهنگی و غیره با گذر زمان می تواند رفتارهای جدید تغذیه‌ای را در افراد ایجاد کند و غذاهای بومی به فراموشی سپرده می شوند.

به خطر افتادن سلامت با روش‌های نامناسب پخت غذا

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران، اضافه کرد: استفاده از روش های نامناسب پخت مواد غذایی به خصوص سرخ کردن سبزی ها و کمبود مصرف میوه، بدخوری و پرخوری که به خصوص باعث شیوع اضافه وزن و چاقی می شود، رو به افزایش است و سلامت تغذیه ای ایرانیان را به خطر می اندازد. شیخ الاسلام با بیان اینکه شاهد تغییر در عادات غذایی در جوامع مختلف هستیم، افزود: ایجاد رفتارهای متفاوت تغذیه‌ای همزمان با ورود تکنولوژی ها و باورهای جدید می تواند منشاء تغییرات مفید یا مضری در این زمینه باشد. وی اظهار داشت: مسوولان بهداشتی و متخصصان تغذیه باید با آموزش الگوهای صحیح رفتاری از بروز رفتارهای نامناسب که در این مورد منجر به بروز بیماری های غیرواگیر می شود، جلوگیری کنند و به تقویت رفتارهای تغذیه ای بپردازند که به سلامت عمومی جامعه کمک می کند.

لزوم آموزش‌های تغذیه‌ای به مادران

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران، تاکید کرد: مطالعات کشوری نشان می دهد زنان ۹۰ درصد تهیه سبد غذایی خانوار را به عهده دارند. لازم است در آموزش های تغذیه در درجه اول بر دانش و مهارت های مادران به عنوان تهیه کننده اصلی سفره خانوار تاکید و سپس به آموزش کودکان، نوجوانان و سرپرستان خانوار توجه شود. به گفته شیخ الاسلام، باید برای بهبود الگوی مصرف روغن های خوراکی، برنامه های آموزشی بیشتری در نظر گرفته و برای بهبود روش های پخت و پز و تغییر الگوی سرخ کردن به روش های سالم از جمله آب پز و بخارپز و استفاده از غذاهای بومی هر منطقه برنامه های آموزشی در سطح کشور طراحی و به گروه های مختلف سنی آموزش داده شود.

بر اساس اعلام دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۶۰ درصد ایرانی ها دچار اضافه وزن و چاقی هستند؛ ۲۲ درصد ایرانیان بالغ با توده بدنی بالای ۳۰ درصد کاملا چاق بوده و بقیه اضافه وزن دارند. چاقی، یک بیماری است و زمینه ساز بیماری‌های دیگری همچون دیابت و پرفشاری خون بوده و پیشگیری از چاقی به منظور کنترل بیماری‌های غیرواگیر یکی از اهداف ۱۳ گانه سند پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به شمار می رود.

تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب دو عامل اصلی شیوه زندگی سالم است؛ در بخش تغذیه، مصرف کمتر از پنج گرم نمک در روز، مصرف ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در چهار تا پنج وعده در روز، اجتناب از مصرف چربی‌های اشباع توصیه می شود.

فعالیت بدنی مناسب، ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته است که باید در فواصل زمانی منظم سه تا پنج بار در هفته انجام شود.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰