

اگر دچار سوختگی شدیم چه خوراکی‌هایی بخوریم؟

■ افرادی که زخم‌بندشان بر اثر سوختگی هنوز باز است باید از مواد غذایی دارای پروتئین استفاده کنند.



گروه بهداشت و سلامت – آیا افراد مبتلا به سوختگی و خانواده‌های آنان‌ها در مورد تغذیه به طول بستری و پس از بازگشت به خانه آگاه هستند؟در واقع تغذیه برای درمان سوختگی مهم است. سوختگی نیازهای تغذیه‌ای شما را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد. هرچه اندازه سوختگی بیشتر و بزرگتر

شکلات حاوی دو ماده شیمیایی مشابه آنادامید است که تجزیه آنادامید تولید شده در مغز را کند می‌کند. در نتیجه این عملکرد مدت زمان حضور ترکیب مد نظر در مغز افزایش یافته و اثرات آن تقویت می‌شود.

آنادامید یک ترکیب شیمیایی کاتانینوئید است و همان گیرنده‌هایی را در مغز اشغال می‌کند که به مواد مشابه موجود در ماریجوانا متصل می‌شوند. گفتنی است که مغز مقدار کمی آنادامید به طور طبیعی تولید می‌کند، اما میزان بسیار کمی از این ماده شیمیایی را نیز می‌توان از محصولات دانه کائوآ همچون شکلات دریافت کرد. علاوه بر این، شکلات حاوی دو ماده شیمیایی مشابه آنادامید است که تجزیه آنادامید تولید شده در مغز را کند می‌کند. در نتیجه این عملکرد مدت زمان حضور ترکیب مد نظر در مغز افزایش یافته و

قهرمان سلامت را جدی بگیرید!

گروه بهداشت و سلامت – در مقایسه با پیاز معمولی، موسیر منبع غنی تری از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، فولات، ویتامین های B و C، به شمار می‌رود. موسیر نوعی پیاز کوچک و کشیده با طعمی آشنا است که اغلب به عنوان ترکیبی طریف از پیاز ستنی و سیر توصیف می‌شود. آنها به صورت خوشه ای رشد می‌کنند، حاوی آب کمتری هستند و پوست نازک تری نسبت به پیازهای ستنی دارند، اما می‌توانند در سبب سوزش چشم شوند. موسیر شمار از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی است و فواید سلامتی اثبات شده زیادی دارد.

موسیر در کنار تره فرنگی، پیازچه، سیر و انواع دیگر پیاز به خانواده آلوم تعلق دارد. هرچند در ظاهر شباهت زیادی به پیاز قرمز دارد، اما در داخل بسیاری متفاوت به نظر می‌رسد. برای مثال با پوست کندن موسیر متوجه می‌شویم که طرحی آن در سبب مانند حلقه های درونی پیاز نیست و بیشتر به سیر شباهت دارد. در مقایسه با پیاز معمولی، موسیر منبع غنی تری از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، فولات، ویتامین های B و A و C به شمار می‌رود. علاوه بر این، موسیر و سایر سبزیجات خانواده آلوم مملو از آنتی اکسیدان‌های قوی و ترکیبات ارگانوسولفور هستند که همگی مزایای بی نظیری برای سلامتی دارند. یکی از این ترکیبات قدرتمند آلکسیسین است. هنگامی که موسیر خرد یا پریده می‌شود، محتوای آنتی اکسیدانی از جمله آلکسیسین آن آزاد می‌شود. یافته‌های کامل مزایایی که در ادامه اشاره می‌شوند، همگی با مراجعه به وب سایت مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا در دسترس علاقه‌مندان هستند:

تسکین علائم آلرژی

طی یک واکنش آلژژیک، سلول های هیستامین ترشح می‌کنند و

اکسیدان هستند. آن‌ها به کاهش پاسخ استرس بدن پس از آسیب کمک می‌کنند. ویتامین C، ویتامین D و روی به پیشگیری و درمان عفونت کمک می‌کنند. اگر رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید، به مصرف ویتامین های اضافی نیاز نخواهید داشت. اما اگر در مورد نیازهای تغذیه‌ای خود سوال‌های بی پاسخ دارید، از پزشک متخصص بپرسید.

چگونه می‌توانم نیازهای تغذیه‌ای خود را در زمان بستری شدن در بیمارستان تأمین کنم؟
بهبودی ناشی از سوختگی بیش از هر چیزی دیگری به کالری و پروتئین نیاز دارد. شما به مواد مغذی بیشتری نسبت به آن چه که فقط از طریق خوردن خوراکی دریافت می‌کنید، نیاز دارید. اگر چنین باشد، تغذیه با لوله می‌تواند مواد مغذی بیشتری را به بدن برساند. ممکن است لازم باشد میان وعده‌ها و نوشیدنی‌های غنی از مواد مغذی را در بین وعده‌های غذایی اضافه کنید. به عنوان مثال، نوشیدن مایک شیک یا اسموتی به شما کمک می‌کند تا نیازهای کالری و پروتئین خود را برآورده کنید. غذاهای پر پروتئین شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر، ماست، پنیر و آجیل می‌باشند. شما باید در هر وعده غذایی و میان وعده‌ها از غذاهای پروتئین اضافی استفاده کنید. در صورتی که بدن تان نیاز به ویتامین‌ها دارد، از مصرف آن‌ها نیز غافل نشوید. سطح نمک در خون شما نیز بسیار مهم است. اگر سطح نمک شما

آنادامید و جادوی شکلات بر خلق و خوا

ترکیب جالب آنادامید را در سال ۱۹۹۶ در شکلات کشف کردند و تا به امروز (حدود ۱۵ اونس) برآورده است. شکلات مورد استفاده در این مطالعه کاکائو ۷۴ درصد بود که در دو دوز روزانه ۲۰ گرم صبح و ۲۰ گرم بعد از ظهر سرو می‌شد. در ادامه محققان خون داوطلبان را به منظور اندازه گیری سطح هورمون های استرس را مورد آزمایش قرار دادند و سطح این مواد را در هر یک از آنها ثبت کردند. مشخص شد که سطح این هورمون ها میان عاشقان شکلات کاهش بیشتری داشته است.

همچنین به همین دلیل است که بانوان طی دوره های عادت ماهیانه خود تمایل بیشتری به مصرف شکلات دارند. زیرا سطح آنادامید مغز آنها افت می‌کند. گفته می‌شود که محققان

پایین است، باید مقدار آب و مایعی که می‌نوشید را کاهش دهید. این کار شما را از رفیق شدن بیشتر سطح نمک درخون باز می‌دارد. همچنین توصیه می‌شود که غذاهایی با محتوای نمک بالاتر بخورید. پس از سوختگی، استرس سبب افزایش سطح قند خون شما می‌شود. قند خون بالا در بهبودی بدن اختلال ایجاد می‌کند. حتی اگر دیابت نداشت، تا ممکن است قند خون تان بالا باشد. پزشک ممکن است به تجویز انسولین بپردازد تا قند خون کاهش یابد. تا زمانی که قند خون نبهود نیاید، باید از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات بالایی است، مانند نان، آب میوه، سیب زمینی، میوه و دسر ها

اگر زخم‌های سوختگی شما هنوز باز هستند، رژیم غذایی شما باید حاوی پروتئین اضافی باشد. همان طور که بهبودی می‌یابید، به رژیم غذایی متعادل قبل از آسیب خود باز می‌گردید. ممکن است اشتباهی شمارا ایام بهبودی بیشتر شود. بنابراین روی یک رژیم غذایی متعادل تمرکز کنید. از غذاهای با ارزش غذایی کم مانند نوشیدنی های شیرین، دسر ها، آب نبات ها، گوشت های چرب، لبنیات پر چرب و نان های سفید یا کرaker خودداری کنید. بیشتر از گوشت بدون چربی، غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

خودداری کنید.

اگر زخم‌های سوختگی شما هنوز باز هستند، رژیم غذایی شما باید حاوی پروتئین اضافی باشد. همان طور که بهبودی می‌یابید، به رژیم غذایی متعادل قبل از آسیب خود باز می‌گردید. ممکن است اشتباهی شما در ایام بهبودی بیشتر شود؛ بنابراین روی یک رژیم غذایی

است که از خوردن چنین غذاهایی لذت می‌بریم. مطالعات جدید مقالات آکادمی ملی علوم آمریکا (به اختصار PNAS) نشان می‌دهند که بر اثر دوییدن و دوچرخه سواری هم سطح ماده آنادامید در خون انسان افزایش می‌یابد که باعث ایجاد نشاط و باز شدن عروق بدن و قلب می‌شود.

عسل طبیعی: عسل طبیعی به علت داشتن انواع مواد معدنی از رشد و سالم ماندن منیزیم و سدیم در بهبود سلامت قلب بسیار موثر است. همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی عسل، مانعی بزرگ در برابر التهابات و رادیکال‌های آزاد تولیدی در بدن است. مصرف عسل طبیعی، باعث کاهش فشارخون، بهبود آریتمی‌های قلبی، کاهش سطح تری گلیسرید خون، کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) می‌شود.

مغز گردو: جود اسیدهای چرب غیر اشباع در گردو می‌تواند به کاهش سطح LDL و تری گلیسرید

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۱، ۷ صفر ۱۴۴۴، ۴ سپتامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۳۰، صفحه ۹

ویتامین ها و مکمل های که می‌خواهید در خانه مصرف کنید با پزشک خود صحبت کنید.
تغذیه برای درمان سوختگی: یک برنامه غذایی به عنوان نمونه
این منو روزانه حدود ۱۷۵۰ کالری و ۱۰۳ گرم پروتئین دارد. برنامه غذایی پایین باید با فعالیت بدنی متعادل همراه باشد.

وعده صبحانه
۲ عدد تخم مرغ همزده
۱ تکه نان تست گندم کامل
یک قاشق چایخوری کره
۱ عدد موز متوسط
۸ اونس شیر بدون چربی
وعده ناهار
ساندویچ بوقلمون: ۲ برش گندم سبوس دار، ۲ برش بوقلمون، کاهو، گوجه فرنگی، خردل
۱ فنجان ماست بدون چربی
۸ اونس آب
میان وعده
۱ عدد سیب متوسط
۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۸ اونس آب
وعده غذایی برای شام
۴-۳ اونس سالمون پخته شده
۱ فنجان سبزیجات مخلوط
۱/۲ فنجان برنج قهوه ای
۱/۲ فنجان شیر بدون چربی
میان وعده
۱ عدد سیب پستنی
۱/۲ فنجان بستنی
همچنین ۱/۲ فنجان توت فرنگی ورقه شده

شیر، ماست و پنیر می‌شود.
میوه‌ها و سبزیجات به عنوان یک میان وعده سبک خیلی مفید است.
آن‌ها بسیاری از مواد مغذی کلیدی را برای بهبودی و سلامت کلی بدن فراهم می‌کنند. سبزیجات را با علاوه کردن ادویه جات و گیاهانی مانند رزماری، نعناع، سیر، فلفل قرمز و ریحان خوش مزه کنید. در طول روز آب بنوشید تا هیدراته بمانید و از مصرف کالری های غیر ضروری خودداری کنید. علاوه بر این بسیاری از نوشدنی ها چربی و قندی دارند که بدن شما به آن‌ها نیاز ندارد.

نان‌های سبوس دار و سایر مواد غذایی حاوی فیبر بالا را انتخاب کنید. این نان‌ها به شما کمک می‌کنند

اگر زخم‌های سوختگی شما هنوز باز هستند، رژیم غذایی شما باید حاوی پروتئین اضافی باشد. همان طور که بهبودی می‌یابید، به رژیم غذایی متعادل قبل از آسیب خود باز می‌گردید. ممکن است اشتباهی شمارا ایام بهبودی بیشتر شود. بنابراین این روی یک رژیم غذایی متعادل تمرکز کنید. از غذاهای با ارزش غذایی کم مانند نوشیدنی های شیرین، دسر ها، آب نبات ها، گوشت های چرب، لبنیات پر چرب و نان های سفید یا کرaker خودداری کنید. بیشتر از گوشت بدون چربی، غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

بین وعده‌های غذایی احساس سیری بیشتری داشته باشید. از طرفی منجر به حرکات منظم روده می‌شود. سعی کنید فقط زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید. از خوردن غذا به دلایل دیگری مانند بی‌حوصلی، عدم کنترل، عصبانیت یا ناامیدی و ناراحتی خودداری کنید. ضمناً در مورد

گرسنگی نکنید. از بیش از حد خوردن غذا در یک وعده خودداری کنید. در هر وعده غذایی و میان وعده، پروتئین مصرف کنید. پروتئین به شما کمک می‌کند تا بدن تان قوی بماند. از طرفی به شما کمک می‌کند، سیر بمانید. منابع خوب پروتئین شامل گوشت گاو، مرغ، گوشت خوک، تخم مرغ، لوبیا، آجیل،

۴ ماده غذایی برای حفظ سلامت قلب

کمک کند. همچنین در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که بیش از چهار بار در هفته از گردو استفاده می‌کنند، ۳۷ درصد کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. وجود ترکیبات آنتی اکسیدانی در داخل گردو نیز می‌تواند سبب کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو شود.

زعفران: مواد موجود در زعفران از طریق افزایش دفع چربی و کلسترول در مدفع و در نتیجه کاهش غلظت سرمی تری گلیسرید و LDL سبب بهبود سلامت قلب می‌شود. همچنین زعفران سبب کاهش پلاک‌های موجود در رگ‌ها شده و از سگته‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

سیر: شواهد حاصل از مطالعات نشان می‌دهند که سیر باعث کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک می‌تواند از ترومبوز و تجمع پلاک‌ها در اطراف دیواره رگ‌ها جلوگیری کند. همچنین سیر خاصیت ارتجاعی و پرفیوژن مویرگی را افزایش داده و از این طریق یک عامل محافظتی برای قلب است.

دکه مطبوعات



پیشگیری از آن
به نظر می‌رسد که ترکیبات گوگردی و اتیل استات موجود در موسیر رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این مصرف موسیر از انواع سرطان‌های سینه، معده و کولون نیز پیشگیری می‌کند. از این رو محققان معتقد هستند که موسیر می‌تواند نوبدبخش درمان بسیاری از سلول های سرطانی باشد.

به گفته محققان آلکسیسین موجود در عصاره کارو فرمی موسیر ایرانی، در شرایط آزمایشگاهی توانست از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

از جمله دیگر خواص شگفت انگیز موسیر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– جلوگیری از نقایص سیستم عصبی
– محافظت از سلامت استخوان به وسیله ویتامین های آ، ث، فسفر، کلسیم و منیزیم

– کمک به لاغری از طریق کاهش ذخیره ی چربی در بدن
– تحریک ترشح آیزیم های گوارشی، بهبود هضم غذا، درمان زخم معده و بهبود سلامت دستگاه گوارش

– کاهش فشار خون بالا به کمک ترکیبات فلاونوئیدی

– سم زدایی و پاکسازی کبد
– تسکین سردردهای میگرنی
– کاهش ریزش مو از مسیر تقویت گردش خون پوست سر
– کاهش استرس

است به طرق متفاوت برای سلامت قلب و سیستم گردش خون مفید باشند و به طور بالقوه خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را کاهش دهند.

موسیر حاوی مقادیر زیادی تیوسولفونئات است، نوعی ترکیب ارگانوسولفور که ممکن است از تشکیل لخته های خونی خطر ناک جلوگیری کند. دیده شده که آلکسیسین یکی دیگر از ترکیبات ارگانوسولفور موجود در موسیر، سفتی رگ های خونی را با آزاد کردن تیریک اکسید، بهبود گردش خون و کاهش فشار خون پایین می آورد. این ترکیب همچنین ممکن است کلسترول تام را هم بهبود ببخشد.

علاوه بر این، یک مطالعه با مقایسه ۱۱ عضو خانواده آلوم نشان داد که موسیر و سیر بیشترین فعالیت جلوگیری از لخته شدن خون را دارند که به محتوای کوئرستین و آلکسیسین آنها نسبت داده می‌شود. موسیر در عین حال ممکن است به کاهش سطح چربی های مضری که می‌توانند در سیستم گردش خون ما انباشته شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهند، کمک کند.

کمک به کاهش قند خون
از طرفی دیگر با استناد به مقالات معتبر، ترکیبات گیاهی موجود در موسیر دارای پتانسیل کافی برای کمک به کاهش سطح قند خون نیز هستند.

موش های دارای مقاومت به انسولین که روزانه به مدت ۸ هفته عصاره موسیر دریافت کرده بودند، بهبود قابل توجهی در مقاومت به انسولین و همچنین کاهش قند خون از خود نشان دادند.

کمک به درمان سرطان و



سر د آسا کیش

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

Sarda.asa.kish



۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴

۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴

