

گروه بهداشت و سلامت– سلامت کلیه را جسدی بگیرد تا از بیماری هایی مانند سنگ کلیه دور بمانید. بهتر است بدانید درد سنگ کلیه را به درد زایمان تشبیه می کنند.
چرا نوشیدنی های مفید برای کلیه اهمیت بالایی دارند؟
کلیه ها یک جزء جدا ناپذیر بدن به حساب می آیند که نقش مهمی در پاک سازی خون از میکروب ها و ابر عهده دارند. از این رو که کلیه ها همواره در تماس با باکتری ها و میکروب ها هستند، لازم است ما نیز به او کمک کنیم. همچنین توجه کنید به جای استفاده از چای و قهوه سعی کنید از نوشیدنی هایی که در ادامه بهتان معرفی خواهیم کرد استفاده کنید. مصرف نادرست قهوه به تنهایی می تواند منجر به بیماری های کلیه شود.

آب

خوردن آب می تواند به دفع راحت تر سنگ کلیه کمک کند، قبل از هر نوشیدنی دیگر، ابتدایی ترین و بهترین نوشیدنی آب سالم است. نوشیدن آب به مقدار لازم، می تواند نقش بسیار موثری در روند بهبود عملکرد کلیه داشته باشد.

نوشیدن آب هنگام عبور سنگ از کلیه بسیار پر اهمیت تر می شود. خوردن آب در این هنگام می تواند به دفع سنگ کمک کند به همین دلیل لازم است روزانه بین ۸الی ۱۲ لیوان آب بنوشید. نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که سعی کنید از آب تصفیه شده استفاده کنید تا املاح زیادی را از طریق آب وارد کلیه هایتان نکنید! این مورد به خصوص برای محیط های کوهستانی و پر املاح اهمیت بیشتری دارد.

آلبیومو

آلبیومو به دلیل اینکه جزو م به کبات می باشد و از این جهت با داشتن سیترات یا نمک ترشش، در درمان بیماری سنگ کلیه نقش به سزایی دارد. به همین دلیل آلبیومو یکی از نوشیدنی های مفید کلیه محسوب می شود.

اغلب اوقات سنگ کلیه در اثر اتصال کلسیم با سایر مواد و ایجاد کریستال ها به وجود می آید. درواقع این کریستال ها باهم تجمع یافته و تبدیل به سنگ کلیه می شوند که دفع آن با درد شدیدی همراه است. اما خوشبختانه آلبیومو با ترکیباتی

آشنایی با نوشیدنی های مفید برای کلیه

■ همانطور که میدانید کلیه یکی از اصلی ترین اندام های بدن است که نقش بسیار مهم تصفیه خون را بر عهده دارد. بهتر است بدانید اگر کلیه نداشته باشید مجبورید دستگاهی به نام دیالیز (به اندازه پمپال) را برای همیشه در کنار خود حمل کنید. به همین دلیل است که خوردن نوشیدنی های مفید برای کلیه برای هر همه ما امری ضروری است.



کلیه دارد مانع از اتصال کلسیم به سایر مواد می شود و همچنین در صورتی که این کریستال ها در کلیه شما ایجاد شده باشند، از اتصال آن ها به یکدیگر و تشکیل سنگ کلیه جلوگیری خواهد کرد.

توجه داشته باشید در مصرف آلبیومو از شکر به اندازه زیاد استفاده نکنید! شکر می تواند اثر درمانی آلبیومو را کاهش و حتی از بین ببرد به همین دلیل سعی کنید آلبیومو را همراه با آب بنوشید و اگر توانستید این کار را انجام دهید می توانید مقداری عسل به آن اضافه کنید. ترکیب به دست آمده یک نوشیدنی مفید برای کلیه محسوب می شود.

ماءالشعیر

با اینکه ماءالشعیر برای کلیه مفید است اما خوردن بیش از حد چاقی به دنبال خواهد داشت
اینکه جایگزین مناسبی برای نوشابه های کوکا و پپسی باشند، برای درمان بیماری های کلیوی نیز کارآمد باشند. آسید فسفریک موجود در نوشیدنی های کوکا و پپسی تا حدودی حتمال ابتلا به بیماری سنگ کلیه را افزایش می دهند. دقت داشته باشید مصرف بیش از اندازه نوشیدنی

بهداشت و سلامت

کیسرد. علاوه بر این می توانید از آب آن نیز به همین منظور استفاده کنید.

آب کرفس

بسیار استفاده از کرفس لازم است قبل از مصرف حتما با پزشک خود مشورت کنید. با اینکه از قدیم و الایام برای درمان سنگ کلیه از کرفس استفاده می شد اما با این وجود در صورتی که دچار هر گونه اختلال خونریزی، فشار خون پایین و یا جراحی برنامه ریزی شده هستید از مصرف آب این گیاه خودداری کنید.

شربت یا آب انار

آب انار را یک نوشیدنی مفید برای کلیه بدانید زیرا علاوه بر اینکه در جلوگیری از سنگ کلیه نقش دارد و به همین دلیل خطر ابتلا به سنگ کلیه را در آینده کاهش خواهد داد.

آب سیب

نوشیدن آب سیب، باعث افزایش فیبری به نام پکتین در بدن می شود. هنگامی که پکتین در بدن انسان افزایش یابد، عامل افزایش قند خون و کلسترل و همچنین موادی که به کلیه اسیب می رساند را به حد اقل ممکن می رساند.

آلونه ورا

گیاه آلونه ورا نیز به دلیل اینکه بخشی از مکمل ها و روغن های گیاهی به شمار می آید، می تواند در درمان بیماری های کلیه به خصوص سنگ کلیه عملکرد خوبی داشته باشد.

چای زردچوبه

مخلوط زردچوبه با چای یک نوشیدنی فوق العاده مفید برای کلیه خواهد شد. یکی از ادویه جاتی که برای درمان سنگ کلیسه می تواند بهترین گزینه باشد اما متأسفانه کمتر به آن توجه می شود، زردچوبه است. زردچوبه خواص فراوانی دارد که یکی از آن ها کاهش فشار خون است. فشار خون بالا را می توان یکی از عامل اصلی بیمار سنگ کلیه دانست به همین خاطر مصرف از ادویه می تواند برای کلیه مفید باشد.

به یاد داشته باشید مصرف بیش از حد این ماده می تواند عوارض زیادی به همراه داشته باشد. برخی از عوارض مصرف بیش از حد زردچوبه عبارتند از: سردرد، خون ریزی زیاد، ناباروری و دیابت است که باید به آن توجه داشته باشید.

عرقیات نوشیدنی های مفید کلیه

عرق یونجه، هل و خارشتر بهترین نوشیدنی مفید برای کلیه به شمار می روند

یکی دیگر از نوشیدنی های مفید برای کلیه، عرقیات هستند که در تابستان مصرف آن ها چند برابر می شود. درواقع اثر اصلی عرقیات مقابله با گرما زدگی است اما هر کدام از آن ها خواص ویژه و منحصر به فرد خود را نیز دارند.

از میان این عرقیات آنچه که برای کلیه های مفید می باشد، عرق یونجه، هل، خارشتر و خارخاسک می باشد. این عرقیات در پاکسازی کلیه نقش مهمی را ایفا می کنند بنابراین حتما در صورتی که دچار مشکلات کلیوی شدید از آن استفاده کنید.

انگور، توت و بادام زمینی

ایسن مواد غذایی ارزشمند در ترکیبات خود به مقصدار زیادی ماده موثر به نام رزوراتول دارند. این ماده در تحقیقاتی که روی حیوانات انجام شد، باعث کاهش التهاب کلیه می شود. و از این رو اثبات شده است که مصرف این مواد غذایی می تواند به پاک سازی کلیه ها منجر شوند.

کرنبری

کرنبری یکی دیگر از موادی است که در پاکسازی عوامل عفونت زادر کلیه نقش دارد. درواقع در یک آزمایش انجام شده اثبات شد که خوردن کرنبری، فواید زیادی برای کلیسه و به خصوص مثانه دارد. به این شکل که با مصرف این ماده غذایی فاکتور ها و عواملی که باعث ایجاد عفونت در کلیه می شوند به شدت کاهش می یابد و به همین خاطر می توان گفت یکی از مصاد غذایی می باشد که نقش ویژه ای را در پاکسازی کلیه دارد. یکی از بیماری های شایع کلیه که درد شدیدی را نیز به همراه دارد، سنگ کلیه می باشد. این بیماری با اینکه با نوشیدنی های مفید کلیه قابل درمان است و می توان در اغلب موارد سنگ کلیه را دفع کرد اما به یاد داشته باشید، مصرف بیش از حد برخی از این نوشیدنی ها به خودی خود با عوارض زیادی همراه است.

بهترین راه برای استفاده از این نوشیدنی ها مشورت با پزشک می باشد. همانطور که گفتیم برخی از این نوشیدنی ها مانند آب کرفس می تواند بر اثر بر سایر بیماری ها عواقب خطرناک تری به همراه داشته باشد.

سعی کردیم جامع ترین مقاله را در رابطه با نوشیدنی های مفید برای کلیه برای شما منتشر کنیم. امیدواریم این مقاله نیز مورد توجه تان قرار گرفته باشد.

شنبه ۶ بهمن ۱۴۰۳، ۲۴ رجب ۱۴۴۶، ۲۵ ژانویه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۴۴، صفحه ۹

معيار جديد چاقی

گروه بهداشت و سلامت– در پژوهش های اخیر و با عطف به ارائه تعریف جدید چاقی، بی‌ام‌آی مرود شده است. با رواج استفاده از اوزمپیک و سایر داروهایی که برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می گیرند، محققان تعریف تجدیدنظر شده چاقی را ارائه داده و منتشر کرده‌اند. این تعریف جدید در نشریه «The Lancet Diabetes & Endocrinology» منتشر شده و در آن به جای شاخص توده بدن یا BMI روی چاقی و تأثیر آن بر بدن تأکید می‌شود. این تعریف جدید با این معضل مرتبط‌تر است، زیرا بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی می‌کنند و این عارضه مسئول ۵میلیون مرگ در سال است. اگر خیلی وابسته به این عدد هستید در این باره بیشتر بدانید.

عددگمراه‌کننده

محققان می‌گویند:اندازهای کنونی چاقی مبتنی بر BMI می‌تواند هم چاقی را کمتر یا بیش از حد تخمین بزند، هم اطلاعات ناکافی در مورد سلامتی در سطح فردی ارائه دهد. که این امر رویکردهای بهداشتی و پزشکی را برای مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌گذاری تصعیف می‌کند.

درباره چاقی جدید

به نقل از محققان چنین آمده است: ما چاقی پیش‌بالینی را به‌عنوان حالتی از چاقی بیش از حد با عملکرد حفظ‌شده سایر بافت‌ها و اندام‌ها تعریف می‌کنیم، البته خطر ابتلا به چاقی بالینی به‌طور کلی افزایش یافته و آن را با چندین بیماری غیر واگیر دیگر مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی، برخی انواع سرطان و اختلالات روانی تعریف می‌کنیم.

پس با بی‌ام‌آی چه کنیم؟

محققان می‌گویند: ما توصیه می‌کنیم که بی‌ام‌آی باید تنها به‌عنوان یک معیار جایگزین برای خطر سلامت در سطح جمعیت، برای مطالعات اپیدمیولوژیک یا اهداف غربالگری به جای اندازه‌گیری فردی سلامت استفاده شود.

کدام چاقی؟ کدام عدد؟

چاقی بیش از حد علاوه بر بی‌ام‌آی باید با اندازه‌گیری مستقیم چربی بدن یا حداقل یک معیار آنتروپومتریک (مثلاً نسبت دور کمر، نسبت دور کمر به باسن، یا نسبت دور کمر به قد) با استفاده از اعتبارسنجی تأیید شود.

تعریف اصلاح‌شده چاقی

شاید بپرسید که اگر متخصصان این تعریف را تغییر داده‌اند، پس الان چاقی را چطور تعریف می‌کنند؟ پاسخ ساده اگر بخواهیم توضیح بدهیم، یعنی به‌طور مستقیم چاقی متغیری از تأثیر چربی بیش از حد بر عملکرد اندام‌ها و بافت‌ها می‌تواند باشد. پس ما باید چاقی واقعی را پیدا کنیم، نه صرفاً یک عدد که می‌تواند گمراه‌کننده باشد و ما را فریب بدهد.

ارتباط چاقی با چندین بیماری

چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکنه و افزایش می‌دهد. اضافه وزن بدن فشار بیشتری بر مفاصل وارد می‌کند که منجر به آرتروز و کاهش تحرک می‌شود. با مشکلات تنفسی مانند آپنه خواب و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، ووده بزرگ و کلیه مرتبط است. از نظر متابولیک نیز تعادل هورمونی را مختل می‌کند و منجر به مقاومت به انسولین، التهاب و سندرم متابولیک می‌شود. همچنین می‌تواند عملکرد کبد را مختل کند و منجر به بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) شود.

بی‌ام‌آی چیست؟

به آن می‌گویند شاخص توده بدنی که معیاری عمومی برای تخمین میزان چاقی و لاغری افراد است. براساس قد و وزن هم تخمین زده می‌شود. در آن، وزن را تقسیم بر مجذور قد (به متر) می‌کنند و طبق عدد به‌دست آمده، تقسیم‌بندی می‌شود که فرد چقدر باید وزنش را کم و زیاد کند.

یکی از جایگزین‌های بی‌ام‌آی

به نوشته روزنامه سان، عده‌هایی هستند که برای سلامت بدن باید همیشه کنترل شوند. یکی از این عده‌ها که می‌تواند اتفاقاً جایگزین بی‌ام‌آی شود نسبت دور کمر به باسن است. این عدد، نسبت به عدد بی‌ام‌آی معیار بهتری برای سلامت است. این عدد که نشان‌دهنده چربی موجود ذخیره شده در اطراف شکم است، با تقسیم اندازه دور کمر تان (باریک‌ترین نقطه بین استخوان‌های قفسه سینه و باسن) بر اندازه باسن، یعنی پهن‌ترین نقطه اطراف باسن، به‌دست می‌آید.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیزد کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.

۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.

۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۴۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

۴۴۴۲۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه