

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

### «آب ویتامینه» ضرر دارد؟

ایسنا | بررسی‌ها نشان می‌دهد ادعاهایی که در مورد فایده‌های مصرف آب ویتامینه برای بدن وجود دارد، بر مبنای شواهد علمی نیست و این محصول به بهبود سلامت عمومی کمک نمی‌کند. اغلب در تبلیغات این محصول به تأثیر آن در افزایش قدرت تمرکز و انرژی در کنار دیگر خواص آن اشاره می‌شود. این نوشیدنی حاوی مواد قندی افزودنی است و در یک بطری از آن ۱۲۰ کالری و ۳۲ گرم ماده قندی وجود دارد. در حالی که نوع قند مصرفی در این نوشیدنی در هر کشوری متفاوت است، یک نوع از آب ویتامینه تولیدی در آمریکا حاوی فروکتوز کریستالی است که ترکیب مضری به حساب می‌آید. به گزارش مدیکال دیلی، به گفته کارشناسان زیاده‌روی در مصرف فروکتوز موجب افزایش سطح کلسترول خون، تری‌گلیسیرید، فشار خون، مقاومت انسولین، انباشت چربی و بیماری کبد چرب می‌شود. علاوه بر این، زیاده‌روی در مصرف برخی از مواد مغذی همچون ویتامین A و E مضر است. مصرف بیش از ۲۵ تا ۵۰ درصد از میزان توصیه‌شده این ویتامین‌ها خطر بروز مشکلات جسمی را افزایش می‌دهد. از آنجایی که این ویتامین‌ها از طریق ادرار دفع نمی‌شوند، مقدار مازاد آن در بافت‌های بدن انباشته می‌شود و به بروز مشکلات جسمی می‌انجامد.

### بخوانید

#### بایدها و نیاید‌های زایمان طبیعی

**شهروند |** زایمان را می‌توان یکی از جذاب‌ترین تجربه‌های زندگی هر زنی دانست، اما این روزها بسیاری از مادران جوان به دلیل ترس از زایمان طبیعی، خود را به تیغ جراحان می‌سپارند و به سزارین تن می‌دهند. این درحالی‌است که تحقیقات در کشورهای پیشرفته نشان می‌دهد استقبال مادران از زایمان‌های طبیعی بهتر و بیشتر از سزارین بوده‌است. در این کشورها ۸۵ درصد از زایمان‌ها طبیعی است و تا ۱۵ درصد به دلیل حفظ جان مادر و نوزاد به صورت سزارین انجام می‌شود. در این میان اگر زایمان طبیعی بدون استفاده از هر دارویی صورت بگیرد بسیار عالی خواهد بود. البته به دنیا آوردن بچه بدون دارو آسان نیست، اما ممکن است. با اجرای موارد زیر می‌توانید شانس یک زایمان کاملاً طبیعی و موفق را تجربه کنید.

#### ✓ پیدا کردن یک پزشک یا ماما با تجربه

به دنبال ماما یا پزشکی باشید که با نکته‌های ریز زایمان طبیعی آشنا باشد و همان قدر که شما به زایمان طبیعی فرزندتان توجه می‌کنید او هم همانقدر از شما حمایت کند. این پزشک یا ماما با تجربه باید بتواند تمام مراحل زایمان را به خوبی مدیریت کند تا شما زایمانی موفقیت‌آمیز داشته باشید.

#### ✓ به داستان‌های وحشتناک دیگران گوش ندهید

یک طرز فکر مثبت یعنی همه چیز؛ الان زمان آن نیست که به داستان زایمان دردناک دخترخاله‌تان یا بزرگ‌بودن سر جنین زن همسایه هنگام زایمان گوش دهید. با شنیدن داستان‌های زایمان طبیعی موفقیت‌آمیز، نگرش مثبت در خود ایجاد کنید و از افرادی که با تعریف داستان‌های وحشتناک، باعث ایجاد ترس در شما می‌شوند، دوری کنید.

#### ✓ یک محیط زایمان مجهز پیدا کنید

یک بیمارستان کوچک اما مجهز می‌تواند مکان مناسبی برای زایمان طبیعی باشد. یک زایمان بهداشتی و سالم، باید توسط ماما یا پزشک با تجربه انجام بگیرد.

#### ✓ با تکنیک‌های مختلف زایمان آشنا شوید

بهتر است مهارت‌های مدیریت ذهنی و فیزیکی درد را یاد بگیرید. شما نمی‌دانید در لحظه درد به چه کمکی نیاز خواهید داشت، بنابراین کارهایی که ممکن است هنگام درد زایمان لازم باشد مانند روش‌های کنترل درد را آموزش ببینید.

#### ✓ از لحاظ فیزیکی و روحی آماده شوید

پیاده‌روی در دوران بارداری، ورزش‌هایی مانند یوگا و استفاده از جملات تاکیدی مثبت در شب و روز مانند «من به جسمم اعتماد دارم، ذهن من کاملاً آسوده‌است، من به تولد به‌عنوان یک فرآیند طبیعی نگاه می‌کنم، بدن من می‌داند چه کاری انجام دهد و ...» تأثیرات مهمی در زایمان شما خواهد داشت.

#### ✓ به خودتان گرسنگی ندهید

به شدت توصیه می‌شود پیش از ترک خانه حتماً یک وعده غذایی خوب میل کنید. خوراکی‌های مقوی در کیف خود داشته باشید. فراموش نکنید شما برای زایمان به انرژی فراوان نیاز دارید پس سعی کنید صبحانه مفصلی بخورید و در طول فواصل درد از مواد مغذی استفاده کنید.

#### ✓ پشیمان نشوید

هر زنی هنگام زایمان به دلیل شدت درد به جایی می‌رسد که پشیمان است و دیگر نمی‌خواهد ادامه دهد. البته این اتفاق برای بیشتر زنان هنگام درد کشیدن رخ می‌دهد. توصیه می‌کنیم به کسانی که اطرافتان هستند تکیه و به این فکر کنید که وقتی برای نخستین بار نوزادتان را در آغوش می‌گیرید چه احساسی خواهید داشت.



جز در باقلا شده باشند، اما وقتی مواد غیر مجاز و سمی به کار گرفته شود، آن زمان دیگر پا را از یک تقلب ساده فراتر گذاشته‌است. نظارت و شناسایی تخلف‌ها و برخورد با متخلفان در وظایف سازمان غذا و دارو قرار می‌گیرد.

#### بیماری فاویسم را بیشتر بشناسیم

فاویسم (favism) یک بیماری فصلی، ارثی و تغذیه‌ای است که به شکل کم‌خونی و بیشتر در اثر خوردن باقلا سبز خام و گاهی فریز شده و یا در اثر مصرف برخی از داروها و مواد شیمیایی اکسیدکننده در افراد حساس اتفاق می‌افتد. این بیماری واگیردار نیست؛ بلکه یک بیماری ارثی است که توسط کروموزم X منتقل می‌شود. افراد مبتلا در حالت عادی طبیعی هستند و هیچ‌گونه علامتی ندارند مگر آن‌که باقلا بخورند که در این صورت دچار علائم حاد بیماری می‌شوند. در ایران فاویسم بومی سواحل خزر است. کانون‌هایی از بیماری هم در سواحل خلیج فارس به‌ویژه مناطق جنوب و جنوب شرقی ماهدشت، فسا و فیروزآباد فارس و روستاهای شمالی ایرانشهر در استان سیستان و بلوچستان دیده می‌شود.

افراد مبتلا به فاویسم زمانی که در معرض باقلا قرار می‌گیرند، دچار کم‌خونی همولیتیک حاد می‌شوند. کم‌خونی همولیتیک حاد به نقص گلبول‌های قرمز خون گویند که اکسیژن‌رادر بدن جابه‌جا می‌کند. زمانی که این سلول‌ها به سرعت تخریب شوند، مغز استخوان نمی‌تواند با سرعت کافی آنها را جایگزین کند و بدن قادر نخواهد بود که اکسیژن مورد نیاز خود را به دست آورد.

علائم بیماری فاویسم در افراد مبتلا بر اساس شدت و ضعف بیماری متنوع است. علائم خفیف بیماری شامل خستگی، سردرد، تب، تهوع، معده‌درد و استفراغ است. هر یک از علائم فاویسم شامل ادرار تیره‌رنگی رنگ که وجود هموگلوبین رادر ادرار نشان می‌دهد، زردی پوست زرد رنگ و احساس خستگی و کوفتگی مربوط به مدت زمان طولانی بیماری است. اگر فاویسم درمان نشود، شخص به کما رفته و بیهوش می‌شود و به تخریب خون نیاز پیدا می‌کند. در نوزادان و کودکان موارد بسیار شدید فاویسم می‌تواند کشنده باشد. میزان قرار گرفتن در معرض باقلا موجب بروز بیماری می‌شود که بشدت به شرایط فردی و محیطی بستگی دارد. خوردن باقلا مهم‌ترین عامل بروز بیماری است اما برخی از افراد آن قدر حساس هستند که به گرده گیاه یا حتی به خوردن گوشت حیوانی که باقلا مصرف کرده، واکنش نشان می‌دهند. عوامل واکنش متقاطع بسیاری وجود دارد همچون انواع زیاد باقلا و برخی داروها شامل داروهای اصلی ضد مالاریا و آنتی‌بیوتیک‌ها. بسیاری از افراد مبتلا به فاویسم زمانی بیمار می‌شوند که در معرض نفتالین و مواد شیمیایی محافظ‌قرار می‌گیرند.

جای ماست به مردم قالب می‌شود. برخی از این تقلاب‌ها، اگر چه کلاه گذاشتن بر سر مشتریان از همه‌جایی خیر است، اما ممکن است به‌طور مستقیم جان مصرف‌کننده را به خطر نیندازد و تنها اختلالات گوارشی ایجاد کند. با این حال، گزارش‌های زیادی در بیمارستان‌ها ثبت شده که نشان می‌دهد همیشه هم ماجرا ختم به خیر نمی‌شود و گاهی همین تقلاب‌های غذایی، به‌قیمت جان افراد تمام می‌شود؛ نمونه‌اش رادر استفاده از خلال یا پودر باقلا به جای پسته می‌بینیم که مبتلایان به فاویسم را به مرز مرگ نزدیک می‌کند؛ فاویسم یک بیماری ارثی خونی است که به‌دلیل کمبود یکی از آنزیم‌های گلبول قرمز ایجاد می‌شود. بیمارانی فاویسم حساسیت شدیدی به باقلا دارند. زمانی که حساسیت این افراد تشدید می‌شود، به دلیل وخامت حال می‌تواند جانشان را هم به خطر بیندازد. «مریم» یکی از افرادی است که پس از خوردن بستنی شکلاتی با خلال پسته، تا پای مرگ رفت: «وقتی بستنی را تمام کردم، دیدم حالم خیلی بد شد. من مبتلا به فاویسم هستم، یعنی نه‌تنها نباید باقلا بخورم که حتی بوی آن هم حال مرا بد می‌کند. آن روز باقلا نخورده بودم، اما رنگم پرید و همان حالت‌هایی به من دست داد که انگار باقلا خورده بودم. آن قدر حالم بد شد که با اورژانس تماس گرفتند. وقتی اورژانس آمد، به من گفتند که حتماً باقلا خوردام. ما هر چه فکر کردیم، دیدیم آن روز باقلایی در خانه پخته‌نشده؛ بعد تکنیسین اورژانس اعلام کرد که شاید خلال پسته خوردام. درست هم بود، روی بستنی خلال پسته ریخته شده بود که متوجه شدیم خلال باقلا بوده نه خلال پسته.» مریم می‌گوید که تکنیسین اورژانس به‌آنها گفته‌اگر کمی دیر رسیده بودند، جانش را از دست می‌داد و این را هم اضافه کردند که از این اتفاقات زیاد می‌افتد، یعنی افراد به خیال خوردن خلال پسته روی خوراکی، باقلا می‌خورند و به دلیل بیماری، حالشان بد می‌شود.

استفاده از خلال یا پودر باقلا جای پسته، تقلاب جدیدی نیست؛ سال‌هاست که متقلبان مواد غذایی از این شیوه استفاده می‌کنند تا هزینه‌های تولید را کم کنند و سودآوری را بالا ببرند، هر چند که شرکت‌های تولیدکننده برخی خوراکی‌ها که نیاز به خلال پسته دارند، این شایعه‌ها را رد کرده‌اند. شرکت معروف حلوا شکری عقاب، یکی از شرکت‌هایی است که پیش از این، متهم به همین تقلاب شد؛ فیلم‌هایی هم با این موضوع منتشر شد و خیلی‌ها را به واکنش واداشت. انتشار این فیلم منجر به تولید فیلمی از سوی این شرکت شد که در آن به تفاوت استفاده از خلال باقلا و پسته روی حلوا شکری پرداخت و خودش را از هرگونه اتهامی مبرا کرد. با این‌همه، در گوشه و کنار خبرهای زیادی از مصرف‌کنندگان می‌آید که با خوردن این خوراکی، حساسیت‌شان تشدید شده‌است. ماجرا هم‌تنها به حلوا شکری محدود نمی‌شود؛ هر خوراکی‌ای که حاوی پودر یا خلال پسته باشد، ممکن است در معرض این تقلاب باشد؛ مثل بستنی، دسر، زامبون و فرآورده‌های گوشتی. مسئولان سازمان غذا و دارو می‌گویند که گرانی منجر به افزایش تقلاب‌ها می‌شود. شاید در نگاه کلی برخی تقلاب‌ها زادی هم خطرناک به‌نظر نرسند و تنها یک ماده خوراکی جایگزین یک ماده خوراکی ارزان‌تر دیگری (به

گروه‌های سودجویی هستند که برای کسب درآمد بیشتر، سلامتی مردم را هدف قرار می‌دهند. درباره انواع تقلاب‌های غذایی زیاد شنیده‌ایم؛ از کدوی پخته شده که به‌عنوان رب گوجه‌فرنگی فروخته می‌شود تا آردی که به

**شهروند |** تقلاب‌های غذایی دیگر تبدیل به روالی همیشگی در صنعت غذایی کشور شده؛ هر چقدر هم که سازمان غذا و دارو از نظارت بر تولیدکننده‌ها می‌گوید و بر تشدید نظارت‌ها تأکید می‌کند، باز هم

#### استفاده خطرناک بعضی برندهای غذایی از باقلا

#### به جای پودر و خلال پسته

## بستنی‌های قاتل



## ۴ خاصیت مهم زردچوبه را بشناسید

کنار اقدامات دیگر همچون فعالیت فیزیکی و خودداری از مصرف غذاهای فرآوری شده تأثیرگذار است.

#### بهبود سلامت پوست

مصرف چای زردچوبه با استفاده از محصولات بهداشتی حاوی این ماده باعث می‌شود پوست ترکیب‌های آنتی‌اکسیدان را دریافت کند. درحالی‌که شواهدی در مورد تأثیر معجزه‌آسای زردچوبه در درمان آکنه وجود ندارد،

**شهروند |** زردچوبه از ادویه‌های شناخته‌شده و پر مصرف است که علاوه بر ویژگی طعم‌دهندگی مطلوب به مواد غذایی دارای خواص ضدالتهابی نیز هست. درحالی‌که افزودن این ادویه به غذا با استفاده از آن روی پوست صورت بی‌خطر است، لازم است پیش از مصرف آن به شکل مکمل یا پزشک مشورت شود. سایت تخصصی «مدیکال دیلی» در مطلبی در این رابطه آورده که طبق بررسی‌های انجام‌شده این ادویه دارای خواص مهمی برای سلامتی است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### درمان بیماری‌های مزمن

زردچوبه دارای ترکیب‌های ضدالتهابی طبیعی موسوم به «کورکومینوید» است که تأثیرات مثبتی بر انواع بیماری‌ها دارد. التهاب، عامل بیماری‌های متعددی است و در نتیجه در بسیاری از مطالعات، تأثیرات بالقوه زردچوبه در درمان بیماری‌های قلبی یا کاهش خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌است. درحالی‌که تحقیقات انجام‌گرفته در مراحل ابتدایی قرار دارد، محققان به نتایج امیدبخشی دست یافته‌اند.

#### کمک به کاهش وزن

بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد ترکیب «کورکومین» به کاهش التهاب در پانکراس، سلول‌های ماهیچه و چربی کمک می‌کند. درحالی‌که در بیشتر این بررسی‌ها موش‌ها مورد آزمایش قرار گرفته‌اند، در سال ۲۰۱۵ مطالعه‌ای روی ۴۴ انسان انجام گرفت که حاکی از تأثیر این ماده در کاهش وزن افراد در دوره‌ای دو ماهه بوده‌است. با این حال، به گفته کارشناسان تنها افزودن زردچوبه به رژیم غذایی موجب کاهش وزن نمی‌شود و این ترکیب در

برخی از متخصصان پوست تأکید کرده‌اند که این ماده به تولید کلان کمک می‌کند

#### تسکین دردهای آرتروز

برای افراد مستعد دردهای مفصلی افزودن زردچوبه به رژیم غذایی مفید است. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام گرفت، مشاهده شد ترکیب کورکومین دردهای ناشی از آرتروز را کاهش می‌دهد. همچنین تأثیر آن در کاهش درد، عملکرد جسمی و بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به آرتروز در بسیاری از بررسی‌ها مورد تأکید قرار گرفته‌است.

#### منبع ایسنا

