

## توصیه های یک ار توپد به زائران پیاده اربعین

یک فوق تخصص ارتوپدی، ضمن ارائه توصیه‌های مهم به زائران در مسیر پیاده‌روی اربعین، از آنان خواست با رعایت نکات ساده، از آسیب‌های جسمی جلوگیری کنند تا سفر سالم‌تری داشته باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، حمیدرضا آرتی، با اشاره به فشار بالایی که در پیاده‌روی طولانی‌مدت به عضلات و استخوان‌ها وارد می‌شود، گفت: به دلیل گرم‌ای هوا، بدن به سرعت دچار کم‌آبی می‌شود. بنابراین زائران باید به میزان کافی آب بنوشند و در صورت خستگی، حتماً بنشینند و استراحت کنند تا عضلاتشان قوای خود را بازیابی کنند. این موضوع به‌ویژه برای کودکان و سالمندان که بیشتر از سایرین آسیب‌پذیر هستند، اهمیت بالایی دارد.

### خطرات یک رژیم غذایی؛ از سنگ کیسه صفرا تا بیماری قلبی



«رژیم غذایی بسیار کم‌کالری» (VLCD) یک برنامه کاهش وزن شدید است که در آن مصرف کالری به شدت (معمولاً به ۸۰۰ کالری یا کمتر در روز) محدود می‌شود.

به گزارش ایسنا، این نوع رژیم غذایی تحت نظر متخصص و برای افرادی که نیاز به کاهش وزن سریع به دلایل پزشکی دارند مانند قبل از جراحی، توصیه می‌شود.

در این نوع رژیم غذایی، مصرف کالری به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد که ممکن است منجر به کاهش سریع وزن شود.

در VLCD ممکن است از غذاهای کم‌کالری، مکمل‌ها یا غذاهای جایگزین به جای غذاهای معمولی استفاده شود.

رژیم غذایی بسیار کم‌کالری معمولاً برای افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالا و نیاز به کاهش وزن فوری به دلایل پزشکی استفاده می‌شود.

این برنامه غذایی خاص می‌تواند عوارض جانبی مانند خستگی، حالت تهوع، سرگیجه و مشکلات گوارشی به همراه داشته باشد و به دلیل خطرات احتمالی، باید حتماً تحت نظارت دقیق یک متخصص تغذیه یا پزشک انجام شود.

آیا رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری بی‌خطرند؟

رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری برای همه مناسب نیستند.

به گزارش «وب ام دی»، اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما بالای ۳۰ باشد که پزشک آن را «چاق» می‌نامد، یک رژیم غذایی بسیار کم‌کالری ممکن است منجر به کاهش وزن ۳.۱ تا ۲.۲ کیلوگرم در هفته شود، که به طور متوسط کاهش وزن کلی نزدیک به ۲۰ کیلو در طول ۱۲ هفته را به همراه دارد.

کاهش تنها ۵ درصد از وزن بدن ممکن است مشکلات سلامتی از جمله دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا را بهبود بخشد. اما در درازمدت، رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری موثرتر از رژیم‌های غذایی متعادل‌تر نیستند. از این رو پس از به پایان رسیدن دوره این نوع رژیم غذایی به دستور پزشک، باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و به تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم متعهد بمانید.

خطرات و عوارض جانبی احتمالی رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری

– سنگ کیسه صفرا

کاهش سریع وزن که یکی از پیامدهای رایج رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری است، خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد. این خطر با احتمال کم بودن چربی در برخی از رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات که می‌تواند تخلیه کیسه صفرا را مهار کند، افزایش می‌یابد.

– کمبودهای مواد مغذی

محدود کردن کالری دریافتی به ۸۰۰ کالری یا کمتر می‌تواند دریافت تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را با چالش مواجه کند و به‌طور بالقوه منجر به کمبود آنها شود.

– کاهش عضلات

رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند منجر به از دست دادن توده عضلانی بدون چربی شوند، به خصوص اگر با مصرف پروتئین کافی و ورزش همراه نباشند.

– مشکلات قلبی عروقی

در حالی که رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند در ابتدا جنبه‌های خاصی از سلامت قلب را بهبود بخشند، برخی مطالعات افزایش گذرا در محتوی چربی میوکارد و تغییرات در عملکرد قلب را نشان داده‌اند.

– سایر عوارض جانبی

عوارض جانبی دیگر شامل خستگی، سردرد، سرگیجه، ریزش مو، یبوست و عدم تحمل سرماست.

– افزایش وزن برگشتی

یکی از نگرانی‌های مهم در مورد رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری، میزان بالای بازگشت وزن پس از پایان رژیم غذایی است، به خصوص اگر عادات غذایی سالم ایجاد نشده باشد.

– عوارض پزشکی

رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند برخی بیماری‌ها و شرایط پزشکی موجود را تشدید کنند و به‌طور بالقوه منجر به عوارضی مانند عدم تعادل الکترولیت و همچنین کم‌آبی بدن شوند.

اهمیت نظارت پزشکی

با توجه به خطرات احتمالی، همانطور که تأکید شد رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری فقط باید تحت نظارت دقیق یک متخصص مراقبت‌ها بهداشتی مانند پزشک یا متخصص تغذیه معتبر، انجام شوند.

### سلامت



وی، استفاده از عما برای سالمندان را در طول پیاده‌روی ضروری دانست و

افزود: عصا می‌تواند حدود ۵۰ درصد از فشار وارده بر مفاصل را کاهش دهد و به حفظ تعادل کمک کند.

این متخصص ارتوپدی، همچنین به اهمیت حمل کوله پشتی استاندارد در طول مسیر پیاده‌روی اشاره کرد و توضیح داد: وزن کوله پشتی نباید بیشتر از ۵ تا ۱۰ کیلوگرم باشد و از حمل وسایل غیرضروری باید اجتناب کرد.

وی در خصوص نحوه صحیح استراحت و ماساژ، گفت: پس از مدتی پیاده‌روی، هنگام استراحت، زائران باید مچ پای خود را حرکت دهند تا جریان خون در عضلات افزایش یابد و اسید لاکتیک که عامل خستگی و گرفتگی است، دفع شود. همچنین ماساژ دستی عضلات به رفع خستگی عضلانی کمک می‌کند.

این متخصص ارتوپدی، به زائران توصیه کرد هنگام استراحت، پاها را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا عضلات بهتر استراحت کنند و توان لازم برای ادامه مسیر را داشته باشند.

# زیبایی و طراوت پوست با میوه‌های تابستانی



می‌توانید با نوک انگشتانتان ماسک را روی سطح پوست ماساژ دهید تا جذب بهتری صورت بگیرد.

بسیاری از افراد هندوانه را تونری طبیعی می‌دانند. به جای تونرهای شرتکی می‌توانید از هندوانه استفاده کنید.

آب هندوانه منقبض کننده است و می‌تواند منافذ پوست را تنگ کند. می‌توانید آب هندوانه را در فریزر قرار دهید تا یخ بزند.

سپس از یخ هندوانه برای برطرف شدن چین و چروک پوست و افزایش شادابی استفاده کنید. یخ هندوانه را مستقیم روی سطح پوست خود قرار داده و برای چند دقیقه آن را ماساژ دهید. یخ هندوانه پوست را روشن، شفاف و درخشان می‌کند.

**ماسک صورت با انگور**

علاوه بر هسته و شیره انگور، با استفاده از خود میوه انگور نیز می‌توانید ماسک‌های خانگی تهیه کنید. از آن جایی که در فصل تابستان، انگور در انواع متفاوتی موجود می‌شود، می‌توانید با هر کدام از آنها ماسک به خصوصی تهیه کرده و برای تقویت پوست خود از آن استفاده کنید.

برای تهیه این ماسک، داخل یک کاسه ۱۵ عدد حبه انگور را له کنید. مقداری آب به آن اضافه کنید تا بافتش غلیظ شود، سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه داخل یخچال بگذارید. ماسک را بیرون بیاورید و روی سطح پوست تمیز خود بمالید. بعد از گذشت ۲۰ دقیقه آن را با آب ولرم بشویید. بعد از این ماسک توصیه می‌شود که از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

انگور، رطوبت مورد نیاز برای سطح پوست را تأمین می‌کند، اما برای عملکرد بهتر باید مقداری ماست به آن اضافه کنید. باید ۱۰ عدد حبه انگور را داخل یک کاسه له کرده و با یک قاشق غذاخوری ماست کم چرب ترکیب کنید. ماسک به دست آمده را روی پوست صورت گذاشته و بعد از گذشت ۱۵ دقیقه آن را بشویید. این ماسک برای افرادی که دارای پوست خشک هستند؛ فایده بسیار زیادی دارد.

همچنین می‌توانید از آن برای پوست دست دارای لک نیز استفاده کنید. بعد از گذشت ۱۰ دقیقه باید ماسک را با آب ولرم بشویید. تکرار آن به از بین رفتن لکه‌های تیره کمک زیادی می‌کند.

**ماسک صورت زردآلو و گوجه فرنگی**

گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است. می‌تواند به محو شدن خط و خطوط پوست کمک بسیاری کند. ترکیب گوجه فرنگی و زردآلو خنک کننده و تسکین دهنده است. از این ماسک می‌توانید برای سفت شدن پوست صورت خود استفاده کنید. علاوه بر آن اگر سطح پوست شما منقذهای بسیاری دارد، برای تنگ شدن این منافذ می‌توانید ماسک گوجه فرنگی و زردآلو را امتحان کنید.

برای تهیه این ماسک موثر ابتدا باید دو عدد توت فرنگی پوره شده را به همراه دو عدد گوجه فرنگی له شده و یک عدد زردآلو له شده ترکیب کنید. مواد را در یک کاسه بریزید و هم بزنید. بعد از آنکه خمیر یک دستی به دست آمد، آن را روی سطح پوست خود قرار داده و بعد از گذشت ۱۵ دقیقه آن را بشویید. بهتر است هفته‌ای دو مرتبه این ماسک را به کار ببرید تا نتیجه بهتری بگیرید.

**ماسک صورت با هندوانه**

هندوانه هم مانند سایر میوه‌های تابستانی قابلیت تبدیل به ماسک صورت را دارد. البته برای نتیجه‌گیری بهتر باید هندوانه را با برخی از مواد دیگر ترکیب کنید. این مواد در اغلب خانه‌ها وجود دارد.

همان‌طور که پیش از این گفتیم هندوانه درمان موثری برای خشکی پوست است. لیمو هم سبب لایه برداری سطح پوست می‌شود. به این ترکیب، عسل را اضافه کنید تا خاصیت مرطوب کنندگی آن افزایش پیدا کند.

برای تهیه این ماسک یک قاشق غذاخوری آب هندوانه را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو تازه و یک قاشق مرباخوری عسل ترکیب کنید. مخلوط به دست آمده را روی سطح پوست صورت خود قرار داده و بعد از گذشت ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم بشویید. قبل از شستن پوست

## تغییرات دما چگونه بر رگ‌های خونی تأثیر می‌گذارد؟



دما می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشد. دکتر آنجا بارانووا، متخصص پزشکی شخصی، ژنتیک و فیزیولوژی، توضیح می‌دهد که چگونه گذار از گرما به سرما بر سیستم قلبی عروقی تأثیر می‌گذارد.

او می‌گوید: «رگ‌های خونی با تغییرات دما، به ویژه هنگام گذار از گرما به سرما، به‌طور مطلوب سخت می‌شوند. فایده این سخت شدن این است که بدن را در معرض یک ضربه کنترل‌شده و شدید قرار می‌دهد که به بدن کمک می‌کند تا برای آن سازگار شود و آموزش ببیند.» به گفته او، بدن در آینده در برابر عوامل استرس‌زای مختلف، چه فیزیکی، شیمیایی یا حتی عاطفی، مقاوم‌تر می‌شود. با این حال، توجه به این نکته مهم است که سخت شدن برای همه مناسب نیست. او می‌افزاید: «همه چیز به سلامت فرد بستگی دارد. اگر این وضعیت از قبل تهدید شده باشد، به خصوص در سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی، سخت شدن ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، مضر باشد.» او تأکید می‌کند که مهم‌ترین نکته توجه به وضعیت بدن و نادیده نگرفتن سلامت کلی بدن است، زیرا سازگاری با تهویه مطبوع بسته به وضعیت بدن می‌تواند مفید یا مضر باشد.

### زائران اربعین از غذاهای خشک و کنسروی استفاده کنند



مشاور اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، به زائران اربعین توصیه کرد از غذاهای خشک و کنسروی استفاده کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، یوسف صادقان امین گفت: فرآورده‌های خشک و ماندگار مانند غلات و خشکبار گزینه‌های مناسب‌تری برای مسیر طولانی پیاده‌روی اربعین هستند و زائران باید از مصرف غذاهای فاسدشدنی بدون بسته‌بندی مطمئن خودداری کنند.

وی افزود: انتخاب و نگهداری صحیح مواد غذایی در سلامت زائران نقش حیاتی دارد و غذاهای پخته‌شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شوند، به‌ویژه در شرایط آب‌وهوایی گرم.

صادقیان امین گفت: استفاده از خنک‌کننده‌های یخ‌دار برای حفظ تازگی مواد غذایی سرد ضروری است و بسته‌بندی مناسب همراه با ظروف ایمن و دارای ویژگی‌های ضد باکتری یا نانویی می‌تواند احتمال فساد و آلودگی را کاهش دهد.

وی همچنین تأکید کرد: رعایت بهداشت فردی، از جمله شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون پیش از آماده‌سازی و مصرف غذا، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غذا است. علاوه بر این، استفاده از ظروف یک‌بار مصرف، پرهیز از تماس مواد خام و پخته و اطمینان از تیزری محل‌های تهیه و توزیع غذا در موکب‌ها، از دیگر نکات کلیدی برای حفظ سلامت زائران است.

### ویتامین D ممکن است در برابر کووید۱۹ محافظت ایجاد کند



یک مطالعه جدید می‌گوید سطح پایین ویتامین D ممکن است احتمال ابتلای شدید فرد به کووید۱۹ را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش می‌دهند افرادی که کمبود ویتامین D دارند، ۳۶ درصد بیشتر احتمال دارد که به دلیل عفونت کووید نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند.

«کری یکمن»، محقق ارشد دانشگاه استرالیای جنوبی، در یک بیانیه خبری گفت: «ویتامین D نقش کلیدی در تنظیم سیستم ایمنی بدن دارد، بنابراین احتمال است که سطح پایین آن بر نحوه واکنش بدن به عفونت‌هایی مانند کووید۱۹ تأثیر بگذارد.»

با این حال، این مطالعه هیچ افزایش خطر ابتلا به عفونت کووید را در بین افرادی که سطح ویتامین D پایینی دارند، نشان نداد.

یکمن گفت: «مطالعه ما نشان داد افرادی که کمبود یا نارسایی ویتامین D دارند، بیشتر از افرادی که سطح ویتامین D سالمی دارند، به دلیل کووید۱۹ در بیمارستان بستری می‌شوند، اما احتمال ابتلای آنها به ویروس در وهله اول بیشتر نیست.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۵۰ هزار شرکت‌کننده در یک مطالعه‌ی بلندمدت سلامت در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم خطری را که کووید در بین افرادی که یا کاملاً کمبود ویتامین D دارند یا سطح ویتامین آنها ناکافی است، بررسی کرد و آن را با خطری که در بین همتایان آنها که سطح ویتامین D طبیعی دارند، مشاهده شد، مقایسه کرد.

نتایج نشان می‌دهد که سطح ویتامین D می‌تواند به نتایج بهتر کووید کمک کند، تقریباً همانطور که دوزهای یادآور واکسن نقش دارند.

یکمن گفت: «کووید۱۹ ممکن است تهدیدی که قبلاً بود نباشد، اما هنوز هم بر سلامت و آراش مردم تأثیر می‌گذارد. درک اینکه چه کسی بیشتر در معرض خطر است به این افراد کمک می‌کند تا اقدامات احتیاطی بیشتری، از جمله نظارت بر سطح ویتامین D، انجام دهند.»

او خاطرنشان کرد: «ممکن است افرادی که از ابتدا سلامتضعفی دارند، سطح ویتامین D پایینی نیز داشته باشند»

یکمن ادامه داد: «بنابراین، در این مرحله، ما نمی‌دانیم که آیا مکمل‌های ویتامین D به خودی خود می‌توانند شدت کووید۱۹ را کاهش دهند یا خیر. مطمئناً این حوزه‌ای است که ارزش بررسی دارد به خصوص که ما همچنان با این ویروس زندگی می‌کنیم.»