

۵ توصیه مهم در مورد چگونگی مراقبت از چشم‌تان

ترجمه: **پارمیدا رضوی**

■ ما روزانه از طریق چشمان‌مان، لحظه‌ها و خاطره‌های زیادی را تجربه می‌کنیم، لحظه‌های کوچک یا بزرگ که ما را خشنود می‌کنند و بخش‌های مهمی از زندگی ما می‌شوند، ولی با بالا رفتن سن، بینایی و دید ما شروع به ضعیف شدن می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که سبک زندگی ما و رژیم‌های غذایی‌مان می‌توانند به راحتی مشکلات بینایی ناشی از سالخوردگی مثل آب‌سیمابه، آب مروارید و، را تحت‌تاثیر قرار دهند. این خبر بسیار مهم است، چون افراد در ۶۰سالگی شش برابر جوانان در معرض خطر ابتلا به آب سیاه و همچنین سه‌برابر بیشتر از افراد ۵۰ساله در معرض خطر ابتلا به آب‌مروارید هستند!

۱- در روزهای روشن آفتابی، کلاه‌های سایه‌بان‌دار به سسر بگذارید و از عینک آفتابی‌هایی استفاده کنید که جلوی اشعه‌های ماورایبنفش را می‌گیرند. در امان نگه داشتن چشمان‌تان از اشعه‌های نامرئی فرابنفش، ریسک ابتلا به آب مروارید را برای چشمان شما به شدت کاهش می‌دهد. آب مروارید زمانی رخ می‌دهد که پروتئین‌های موجود در مردمک آسیب ببینند. عینک‌هایی با لنزهای زرد رنگ و نارنجی و قرمز رنگ می‌توانند بیش از سایر عینک‌ها آثار ناشی از بخش مریی اشعه خورشید را کاهش دهند. این نوره‌ای مریی ریسک ابتلا به از بین رفتن ماکولای چشم را افزایش می‌دهند. ۲-قرارهایی منظم با چشم‌پزشکتان برای جلوگیری از آسیب دیدن ماکولای چشم و سایر مشکلات بینایی بسیار ضروری است. زیرا علایم و نشانه‌ها همیشه به کندی و آرامی ظاهر می‌شوند و اگر بخواهید صبر کنید تا خودتان متوجه علایم شوید، ممکن است دیر شده باشد و شما دچار مشکلات دائمی بینایی شوید! همین اتفاق در مورد آب‌سیمابه نیز می‌افتد. شرایطی که ممکن است موجب از دست دادن دید مرکزی شما شود. انجمن چشم‌پزشکی ایالاتمتحده پیشنهاد می‌کند افراد بعد از ۴۰سالگی، هر دو سال نیاز به چک‌اب چشمان‌شان دارند.

۳- وزن کمتر احتمال ابتلا به دیابت را در شما کاهش می‌دهد. دیابت می‌تواند چشم‌ها را تا مرز نابینایی کامل، پیش ببرد. با توجه به تحقیقات دانشمندان افراد مبتلا به دیابت نوع دوم ۲۴درصد بیش از دیگران در معرض خطر آب مروارید و دو‌برابر افراد غریدابینی در معرض خطر آب سیاه قرار دارند!

۴- تحقیقات ثابت کرده‌اند که افزایش ضریان قلب شما می‌تواند تاثیرات مثبت بزرگی روی چشمان‌تان بگذارد. در این تحقیقات افرادی که در روز نزدیک به ۱۰ کیلومتر می‌دویدند، ریسک ابتلا به آب مروارید تا کمتر از یک‌سوم در آنها کاهش می‌یافت. در تحقیق دیگری افرادی که روزانه نزدیک به چهار کیلومتر می‌دویدند، ریسک ابتلا به از بین رفتن ماکولای چشم را تا ۴۲درصد کاهش داده‌اند. افرادی که سایر ورزش‌های هوازی را انجام می‌دادند مثل دوچرخه‌سواری، شنا و تنیس نیز همین‌قدر به سلامت چشم خود کمک کرده‌اند. این‌گونه فعالیت‌ها همچنین در مقابل آب‌سياه نیز چشم شما را محافظت می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که دوچرخه‌سواری عادی، یعنی حدوداً ۴ دقیقه دوچرخه‌سواری، چهار بار در هفته می‌تواند در عرض یک ماه بسیاری از فشارهای بینایی شما را کاهش دهد. پس بیشتر دوچرخه‌سواری کنید تا بیماری‌های چشمی‌نگیریم!

۵- شما باید غذاهایی را که با چشمان‌تان دوست هستند بخورید: از تندهای سالم و خوراکی‌هایی که دوستاندار چشمان شما هستند استفاده کنید تا از چشمان خودتان محافظت کنید.

صبح‌هایتان را با آب پر تقال شروع کنید: براساس مطالعات اخیر کلینیک تغذیه روزنرال ایالاتمتحده، میزانی از ویتامین C می‌تواند چشم شما را در مقابل آب‌مروارید حفظ کند. برای به دست آوردن حداقل ۳۶۰ میلی گرم ویتامین C در روز که تحقیقات نشان داده‌اند این کار در طول ۱۰ سال، ریسک ابتلا به آب مروارید تا ۵۰درصد کاهش می‌دهد. صبح‌هایتان را با یک لیوان آب پر تقال آغاز کنید و همچنین مواد دیگری که غنی از ویتامین C هستند را به رژیم غذایی‌تان وارد کنید. موادی چون کلم بروکلی، توت‌فرنگی، مرکبات و...

از کولن‌فلکس‌های دارای فولیک‌اسید استفاده کنید: تحقیقات از کاهش ۲۴درصدی ریسک ابتلا به از بین رفتن ماکولای چشم در زنان با رژیم غذایی سرشار از فولیک اسید B6 و B12 خبر می‌دهند. پیشنهاد خوبی است که برای کاهش ریسک این بیماری هر سه این مواد مفید را در کاسه‌ای از غلات مغذی خود بپایید! سلا‌دا سبزیجات بخورید: تحقیقات نشان داده‌اند که کارتنویدهایی این مواد که به نام‌های لوتین و زانثتین شناخته شده‌اند، می‌توانند قرنیه شما را حفظ کنند. وعده‌های غذایی از این نوع سبزی‌ها و کلم‌های می‌تواند به اندازه ۵۰درصد نوعی از نابود شدن ماکولای چشمی را از قرنیه شما دور کند و همچنین ۱۸درصد احتمال ابتلا به آب‌مروارید را در شما کاهش دهند. می‌توانید از کلم بروکلی، کلم‌های دیگر، اسفناج و کرفس نیز بهره ببرید! روغن زیتون را به غذاهایتان اضافه کنید: استفاده از هفت قاشق غذاخوری از این روغن گیاهی در هفته یا روزی یک قاشق از آن می‌تواند خطر ابتلا به یکی از خطرناک‌ترین انواع از بین رفتن ماکولای چشم را تا ۵۲درصد برای چشمان شما کاهش دهد. بر عکس افرادی که چربی‌های مضر و ترنس و اسیدهای چرب اشباع‌شده زیادی که در غذاهای آماده یافت می‌شوند می‌خورند ۷۴درصد بیشتر از سایر بیماران از بین رفتن ماکولا را تجربه می‌کنند!

منبع:مجله پرونش

سبزی‌ها و میوه‌ها به دلیل برخورداری از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر بالا و کالری پایین یکی از بهترین و مهم‌ترین منابع غذایی انسان‌ها به شمار می‌آیند و باید به اندازه کافی در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند. اما در عین حال به دلیل آلودگی‌هایی که در طبیعت پیدا می‌کنند و مشکلات بیماری‌های انگلی و میکروبی که با میزان بالا دارند، می‌توانند عامل انتقال بیماری‌های ناشی از آب و غذا باشند. به همین علت طریقه شست‌وشو و نگهداری آنها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

بهترین شیوه برای شست‌وشوی سبزیجات

شیوه صحیح شست‌وشو سبزیجات از سه مرحله تشکیل می‌شود. در مرحله اول باید گل و لای سبزیجات را به خوبی با استفاده از جریان آب پاک کنید. در مرحله بعد انگل‌زدایی انجام می‌شود. برای این کار باید ظرفی را متناسب با حجم سبزی‌ها پر از آب کنید و یک تا دو قطره محلول ظرفشویی در آن بریزید. سپس این محلول را با استفاده از یک قاشق کمی هم بزنید تا کف کند و بعد سبزیجات را در آن قرار و اجازه دهید برای پنج دقیقه در آن بماند تا انگل‌ها از آن جدا شوند. بعد از آن سبزی‌ها را از درون محلول درآورده و آبکشی کنید. اکنون وقت ضدعفونی کردن سبزیجات است. برای این کار هم می‌توان از مواد ضدعفونی‌کننده مانند پرکلرین استفاده کرد و هم می‌توان از نمک دریایی که یک ضدعفونی‌کننده طبیعی است استفاده کرد. برای ضدعفونی کردن با استفاده از پرکلرین باید به هر پنج لیتر آب یک گرم پرکلرین اضافه کرد. با این حال بهتر است قبل از مصرف به دستور چاپ‌شده روی داروی ضدعفونی‌کننده و مدت‌زمان موردنیاز برای قرار دادن سبزیجات و میوه‌ها در مایع موردنظر توجه کنید. بعد از گذشت مدت‌زمان درج‌شده در دستورالعمل، سبزیجات را از محلول درآورید و در یک آبکش قرار دهید و کاملاً آنها را آبکشی کنید. سپس آب آن را کامل بگیرید و روی یک سطح صاف و تمیز پهن کنید تا آب باقیمانده آن نیز خشک شود چرا که رطوبت می‌تواند منبع آلودگی و رشد باکتری‌ها باشد. اگر هم پرکلرین در دسترس نبود، می‌توانید از نمک استفاده کنید به این ترتیب که یک قاشق چایخوری نمک را در برای پنج لیتر آب بریزید و در همان مرحله آخر سبزی را برای پنج تا ۱۰ دقیقه در این محلول قرار دهید تا ضدعفونی شود. سپس آن را از محلول درآورده و آبکشی کنید.

البته باید این نکته را متذکر شویم که رعایت این سه مرحله بیشتر در مورد سبزیجات و میوه‌هایی تاکید می‌شود که در خاک رشد می‌کنند. بنابراین لازم نیست که حتماً میوه‌های درختی را از این طرق شست‌وشو داد به خصوص میوه‌هایی که پوست‌شان را می‌گیریم. در مورد این دسته از میوه‌ها تنها لازم است گل‌لایشان را بشویم و بعد آبکشی کنیم و بگذاریم آب باقیمانده روی آن کاملاً خشک شود. همچنین هنگام شست‌وشوی میوه‌هایی که پوست سخت دارند و سبزیجات ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و هوهو حتماً باید از برس استفاده کنید. علاوه بر این باید بعد از شست‌وشو، قسمت‌های آسیب‌دیده میوه و سبزی را با استفاده از چاقو جدا کرد زیرا قسمت‌های آسیب‌دیده بهترین محل برای رشد باکتری‌ها هستند. البته در هنگام خرید نباید میوه‌ها و سبزیجات ضربه‌خورده و پلاسیده را انتخاب کرد. همچنین در مورد میوه‌ای مانند موز لازم است که قفط با استفاده از یک دستمال آن را کاملاً تمیز کرده و بعد در فویل پیچیده و در یخچال نگهداری کنید. در واقع شرایط برای نگهداری از موز باید به گونه‌ای باشد که نور نبیند. میوه‌ها در ختی معمولاً انگل ندارند بلکه بیشتر بحث آفت‌کش‌ها در مورد آنها مطرح است. همان‌طور که می‌دانیم در دوران پرورش میوه‌ها معمولاً از آفت‌کش‌ها

استفاده می‌شود و این در حالی است که مواد آفت‌کش با هیچ کدام از این روش‌ها از روی میوه پاک نمی‌شود. در واقع ترکیبات شیمیایی آفت‌کش وارد بافت گیاه و میوه می‌شود. از لحاظ اصول تغذیه بهترین نوع سبزیجات و میوه‌ها نوع ارگانیک آنها هستند. در تولید این نوع فرآورده‌ها از هیچ‌گونه ماده شیمیایی و آفت‌کش استفاده نمی‌شود و به همین دلیل است که از لحاظ سلامتی فواید بیشتری دارند.

سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.



میوه‌هایی که مراقبت ویژه می‌خواهند

توت‌فرنگی میوه‌ای زمینی است اما اگر بخواهیم سه مرحله شست‌وشوی سبزیجات را برای آن به کار ببریم و توت‌فرنگی را در آب نگه داریم، بافت نرم گیاه از بین می‌رود. بنابراین در مورد میوه‌هایی همچون توت و توت‌فرنگی تنها لازم است که آنها را در یک ظرف آبکش قرار دهیم و سر شیر آب را به حالت آبکش تغییر دهیم و ظرف را زیر آن قرار دهیم تا توت‌ها کاملاً شسته شوند و گل‌ولای از آنها گرفته شود. بعد از آن توت‌ها را پهن کنید تا آب مزاد آن خشک شود. در این مورد لزومی ندارد که از ماده ضدعفونی‌کننده استفاده کنید زیرا توت‌فرنگی روی خاک رشد نمی‌کند

و مانند میوه‌های دیگر تنها بحث آفت‌کش‌ها در مورد آن مطرح است. **میوه‌هایتان را سوا کنید** گیاهان بافت زنده هستند و تنفس می‌کنند. قطعاً در زمان نگهداری تنفس گیاه باعث ایجاد حالت تعریق روی بافت آن می‌شود و همین رطوبت شرایط را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌آورد. پس باید آنها را در ظروف و مکان‌های مناسب نگهداری کرد. در صنعت ظروف مواد غذایی ظرف‌های خاصی تهیه شده است که می‌توان مواد غذایی را در آنها به صورت و کیوم شده برای مدت طولانی‌تری نگه داشت. حتی برخی از آنها می‌توانند تا دو هفته میوه و سبزی را سالم نگه دارند. اما اگر این ظروف را در اختیار نداشته باشید ناچارید از ظرف‌های معمولی استفاده کنید. در این صورت لازم است که هر چند روز یکبار سلامت میوه و

مصاحبه با «خدیجه رحمانی» متخصص تغذیه:

میوه‌ها و سبزیجات را چگونه سالم نگهداریم

علیرضا سردشتی

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از

سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

دهید و به هیچ عنوان گردو را نشسته مصرف نکنید حتی اگر پوست داخلی آن گرفته نشده باشد. اغلب دستفروشان از سبزی را بررسی کنید و قسمت‌هایی را که خراب شده‌اند از بقیه جدا کنید چراکه مقاومت بافت برخی از سبزیجات و میوه‌ها کمتر است و زودتر خراب می‌شوند. همچنین نباید میوه‌های مختلف را با یکدیگر در یک ظرف قرار داد.

گیاهان دارویی می‌توانند درمانگر یا التیام‌بخش باشند

اثر ضد نفخ دارد بنابراین برای ناراحتی گوارشی از آن استفاده می‌شود.
آویشن در کل در تسکین سرماخوردگی و برونشیت موثر است و همچنین اثر خلط‌آور خوبی دارد و مفید است.

برای کاهش عصبانیت

به طور کلی گیاهان معطر برای کاهش عصبانیت مفید هستند و اصلاً توصیه می‌شود کسی که عصبانی می‌شود، یک عطر بو کند تا آرام شود که در علوم روانشناسی مدرن نیز به این موضوع اشاره شده است.
درچین هم در این مورد



اثر ضد نفخ دارد بنابراین برای ناراحتی گوارشی از آن استفاده می‌شود.
آویشن در کل در تسکین سرماخوردگی و برونشیت موثر است و همچنین اثر خلط‌آور خوبی دارد و مفید است.

به طور کلی گیاهان معطر برای کاهش عصبانیت مفید هستند و اصلاً توصیه می‌شود کسی که عصبانی می‌شود، یک عطر بو کند تا آرام شود که در علوم روانشناسی مدرن نیز به این موضوع اشاره شده است.
درچین هم در این مورد

اثر ضد نفخ دارد بنابراین برای ناراحتی گوارشی از آن استفاده می‌شود.
آویشن در کل در تسکین سرماخوردگی و برونشیت موثر است و همچنین اثر خلط‌آور خوبی دارد و مفید است.

زنگ خطرهای یک سرطان شایع

■ سرطان سینه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های سرطانی در زنان است. در این مطلب به برخی موارد که احتمال ابتلا به این سرطان را بالا می‌برند اشاره شده است.

۱- محققان می‌گویند، دخترانی که در زمان نوزادی شیر مادر خورده‌اند، در بزرگسالی کمتر به سرطان سینه مبتلا شده‌اند. از نظر احتمال مبتلا شدن این افراد به چنین بیماری‌ای ۱۷درصد کمتر از کسانی است که در دوران کودکی شیرخشک خورده‌اند. از طرف دیگر محققان معتقدند، زنانی که سه یا بیشتر از سه خواهر و برادر بزرگ‌تر از خود دارند، کمتر از فرزندان اول خانواده در خطر گرفتار شدن به سرطان سینه قرار دارند. البته این ارتباط تنها در مورد زنانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند درست است.

۲- در مورد دختران باید گفت که آنهایی که مادران‌شان استخوان‌بندی درشتی دارند، باید بیشتر به فکر سلامت‌شان باشند زیرا محققان می‌گویند، فرزندان این مادران، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. محققان می‌گویند اگر استخوان لگن مادرها درشت باشد، بیشتر احتمال دارد که دختران‌شان به سرطان سینه مبتلا شوند. البته محققان معیار دقیق‌تری را هم برای بزرگی لگن مادران تعیین کرده‌اند؛ آنها می‌گویند، اگر قطر لگن مادری بیشتر از ۳۰ سانتی‌متر باشد، دختر او سه‌برابر بیشتر از دخترهای دیگر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرد. البته شکل لگن مادران هم در این زمینه بی‌اهمیت نیست و مادرانی که لگنی گردتر دارند، به احتمال بیشتر، دختران‌شان با ریسک این سرطان روبه‌رو می‌شوند.

۳- اضافه‌وزن شکم تنها قلب و فشارخون‌تان را تهدید نمی‌کند، بلکه بیماری دردآورتری را هم برایتان به ارمغان خواهد آورد. محققان می‌گویند، بالا بودن وزن می‌تواند خطر سرطان سینه را افزایش دهد. از نظر آنها افراد چاقی بیشتر از دیگران در معرض این بیماری قرار دارند، زیرا بالا بودن حجم چربی در بدن، یکی از ریسک‌فاکتورهای اصلی این بیماری است. محققان معتقدند حتی کسانی که با سرطان سینه دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در کم کردن وزن‌شان کوشا باشند زیرا بیشتر احتمال دارد که از این بیماری جان سالم به در ببرند.

۴- اگر می‌خواهید به جمع سرطانی‌ها وارد نشوید از زیر کارهای خانه شانه خالی نکنید و تا می‌توانید خنک‌دار و کدبانو باشید. محققان می‌گویند تحرک در انجام کارهای خانه تنها بدن شما را ورزیده نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود سرطان سینه



هم سراغ‌تان نباید. البته آنها تنها کار خانه را در این زمینه موثر نمی‌دانند و می‌گویند هر تحرک بی‌ضرری می‌تواند به نفع شما تمام شود. از نظر آنها پیاده‌روی و فعالیت‌های دلپذیری مثل باغبانی هم از این خطر کم می‌کند. با توجه به بررسی‌های محققان، زنانی که کدبانوترند و بیشتر برای انجام کارهای خانه وقت می‌گذارند، ۱۳درصد کمتر از زنان تنبل، با خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه می‌شوند.

۵- ورزش کردن بر هر درد بی‌درمانی دواست. این را محققانی می‌گویند که سال‌ها روی سرطان سینه و راه‌های درمانش تحقیق کرده‌اند. آنها معتقدند ورزش‌های نفس‌گیر بهتر از هر راه دیگری می‌تواند شما را از این بیماری دور کند. به‌گفته محققان، ورزش‌هایی مانند دویدن، تنیس، رقابتی و حتی دوچرخه‌سواری در سربالایی ایمنی بدن‌تان در برابر سلول‌های سرطانی را بالا می‌برد. البته پیاده‌روی در کم‌کردن خطر این بیماری اثر زیادی ندارد. محققان می‌گویند ورزش‌های سبکی که عرق شما را درمی‌آورد، نمی‌تواند در این مورد

کمکی به شما کند. به همین دلیل آنها می‌گویند ورزشی مثل بولینگ، تنیس می‌تواند به عنوان یک تفریح باعث شادی‌تان شود و نقشی در کم‌کردن خطر این سرطان ندارد.

۶- اگر واقعا می‌خواهید مقابل سرطان سینه بایستید، باید در مورد شغلی که برعهده گرفته‌اید هم کمی تجدیدنظر کنید. کار در شیف‌ت شب کار می‌کنید یا طبق عادت، شب‌ها برای انجام کارهای عقب‌مانده بیدار می‌مانید، باید بگوییم بیشتر در معرض خطر این سرطان قرار دارید.

به گزارش آسوشیتدپرس، مشاغلی که نیاز به شب‌زنده‌داری دارند، نه تنها خطر سرطان سینه را می‌ریزد و از آنجا که این هورمون مسوول تنظیم ساعات بیولوژیک بدن است و واکنش‌های ذهنی و جسمی نسبت به روز و شب و ساعت‌های مختلف را کنترل می‌کند، برهم ریختن آن می‌تواند برای بدن دردسرس درست کند که یکی از این دردسرها بیماری سرطان است.