

افراد مسن به مکمل‌ها نیاز دارند

ترجمه:نازنین صحت

■ بر اساس آمار ارایه شده بیش از نیمی از افراد میانسال از انواع مولتی‌ویتامین‌ها یا سایر مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند که خانم‌ها در این میان گوی سبقت را از آقایان ربوده‌اند. البته متخصصان تغذیه معتقدند غذا هنوز هم باید مهم‌ترین منبع دریافت مواد مغذی باشد اما دریافت روزانه مکمل‌ها به‌خصوص در سنین بالا ضامن سلامت طولانی‌مدت است. در واقع مکمل‌های غذایی برای پر کردن شکاف‌های تغذیه‌ای مناسب هستند.

کلسیم

با بالا رفتن سن، حجم توده استخوانی بدن کاهش یافته و نیاز به دریافت کلسیم بیشتر جهت پیشگیری از بروز پوکی استخوان یا استئوپروز شدیداً احساس می‌شود. به طور معمول کلسیم مورد نیاز روزانه بدن ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم است که البته این میزان به نسبت سن فرد تغییر می‌کند. با مصرف روزانه مواد لبنی (ترجیحاً بدون چربی)، نوشیدن آب پرتقال خالص غنی شده با کلسیم یا مکمل کلسیم این نیاز تامین می‌شود.

ویتامین D

با افزایش سن، بدن انسان بخشی از توانایی خود در تبدیل نور خورشید به ویتامین D را از دست می‌دهد و بدون ویتامین دی بدن قادر به استفاده از کلسیم نیست. در عین حال گرم‌های ضدآفتابی که به منظور پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست، موقع بیرون رفتن از منزل استفاده می‌شود به معنای عدم دریافت ویتامین دی در بیرون از خانه است. به منظور جبران ویتامین D مورد نیاز بدن، به‌خصوص در خانم‌های میانسال مصرف مولتی‌ویتامین حاوی کلسیم و ویتامین دی ضروری است. یک لیوان شیر حاوی حدود واحدحد بین‌المللی (IU) ویتامین D است. در دهه ۵۰ زندگی مقدار ویتامین D مورد نیاز بدن روزانه ۴۰۰ و در دهه ۶۰، ۷۰ IU است.

آهن

در صورتی که خانمی هستند که در سنین باروری قرار دارد، باید از وجود میزان کافی آهن در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کنید تا دچار کم‌خونی نشوید. منابع غذایی به عنوان شروع مناسب هستند اما ممکن است به مکمل‌های آهن نیز نیاز داشته باشید. گوشت قرمز، ماکیان، انواع لوبیا، تخم‌مرغ و پنیر توفو سرشار از آهن هستند. حتما توجه داشته باشید که منابع غذایی حاوی آهن را با غذاهای با نوشیدنی‌های حاوی ویتامین C مانند آب پرتقال یا آب سایر مرکبات مصرف کنید. ویتامین C موجب جذب بهتر آهن می‌شود. نیاز آهن خانمی که در دوران یائسگی به سر می‌برد، بسیار کمتر است و می‌تواند مولتی‌ویتامینی فاقد آهن مصرف کند مگر آنکه پزشک مکمل آهن تجویز کرده باشد.

اسید فولیک

خانم‌های باردار یا آنهایی که می‌خواهند باردار شوند به اسیدفولیک بیشتری نیاز دارند؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهد کمبود ویتامین B منجر به نواقص مادرزادی مربوط به مغز و نخاع در جنین می‌شود. علاوه بر مکمل‌ها، اسید فولیک در آب پرتقال، انواع لوبیا و سبزیجات سبزرنگ به وفور وجود دارد؛ مضایف بر اینکه مصرف نان و آرد غنی شده با اسیدفولیک نیز بسیار مفید است.

ها بتا- کاروتن

آنتی‌اکسیدان‌ها مانند بتا-کاروتن و ویتامین C که با سرطان مبارزه می‌کنند، از بدن در مقابل آسیب‌ساولی محافظت‌می‌کنند.موادغذایی‌بهترین منبع بتا- کاروتن محسوب می‌شوند که می‌توان به هویج، زردآلو، پاپایا، گرمک، کدو تنیل، سیب‌زمینی شیرین و انبه اشاره کرد. بنابراین از این به بعد زمانی که به میوه‌فروشی رفتید به میوه‌های نارنجی رنگ توجه بیشتری داشته باشید. البته به‌تازگی مکمل‌های زیادی حاوی این نوع آنتی‌اکسیدان‌ها به بازار آمده که می‌تواند انتخاب خوبی برای افراد میانسال باشد.

ویتامین‌های ب۶ و ب۱۲

با بالا رفتن سن، بدن قادر به ساختن ویتامین ۱۲ نیست و می‌توان گفت تنها ویتامینی است که در سن بالا حتما باید به صورت مکمل، مولتی‌ویتامین، مصرف شود. حضور این دو ویتامین در بدن با بالا رفتن سن بسیار حایز اهمیت می‌شود. ویتامین ب۶ برای ساختن گلبول‌های قرمز خون و ویتامین ب۱۲ برای رشد سلول‌های عصبی و گلبول‌های قرمز مورد نیاز است که هر دو در غذاهای سالم زیادی وجود دارند. به عنوان مثال با خوردن روزانه یک سینه مرغ، یک تخم‌مرغ آب‌پز، یک فنجان ماست کم‌چرب ساده یا یک لیوان شیر یک علاوه یک فنجان غلات حبانه حاوی سیوس و کتشنس، ویتامین ۱۲ زیادی به بدن می‌رساند.

اسیدهای چرب امگا۳

این اسیدها در بدن مانند مواد ضدآلتهاپ طبیعی عمل می‌کنند و در سلامت قلب نقش مهمی دارند. با افزایش سن به خانم‌ها و کاهش هورمون استروژن، ریسک ابتلا به بیماری قلبی بالا می‌رود. ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون و تن از اصلی‌ترین منابع چربی‌های امگا ۳ به شمار می‌روند؛ آب پرتقال‌های طبیعی که با امگا‌ها غنی شده‌اند نیز نباید فراموش شود. البته مصرف کیسول‌های روغن ماهی نیز یکی از بهترین راه‌های مطمئن جهت دریافت این چربی‌های ضروری است.

منبع: **مجله سلامت و پیشگیری**

شما هم تبلیغات داروهای لاغری را دیده‌اید یا در رد آنها

شنیده‌اید، آیا واقعا داروهایی وجود دارند که بتوان با آنها لاغر شد و دچار مشکل هم نشد؟
ایا این داروهایی که این طرف و آن طرف تبلیغ می‌شوند معجزه می‌کنند؟
ایا گیاهی بودن یک داروی لاغری به معنای بی خطر بودن آن است؟

رفاه بیشتر انسان و مدرنیسم موجب تغییر الگوی بیماری‌ها در جوامع شده به نحوی که امروزه دیگر بیماری‌های عفونی و واگیردار تهدیدکننده جان انسان‌ها نیست و در عوض بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت، فشار خون، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی- عروقی و امثال آن از عوامل اصلی مرگ‌و میر انسان هستند. در این میان یکی از اصلی‌ترین عواملی که موجب بروز و گسترش این گونه بیماری‌ها می‌شود، چاقی است. تحقیقات انجام‌شده نشان داده‌اند که پیدایش بیماری‌های غیرواگیر در افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند به میزان چشمگیری بیشتر است و متأسفانه با شیوع رو به گسترش این پدیده و افزایش روزافزون متقاضیان درمان آن، بازار مکاره ارایه خدمات رفع چاقی نیز توسعه‌یافته اما اکثر این موارد روش‌های غیرعلمی و فریبنک‌انه‌است.

چرا چاقی می‌شویم؟

در مورد چاقی و لاغری قبل از هرچیز باید با سازوکار بروز چاقی آشنا باشیم تا از این طریق بتوانیم روش صحیح درمان چاقی را استنباط کنیم و از سبوی دیگر باید به درک صحیح‌تری از مکانیسم اثر داروها برسیم. جز مواردی که جنبه وراثتی یا بیمارگونه دارند، عمدتاً چاقی در اثر عدم تعادل انرژی به وجود می‌آید. به عبارت دیگر مصرف کالری و موادغذایی بیشتر از نیاز روزانه بدن، منجر به تجمع چربی در بافت‌های بدن و چاقی می‌شود که البته این پدیده‌ای نیست که یک‌شبه رخ دهد بلکه فرآیندی است که طی سال‌ها و یا مصرف مستمر موادغذایی به میزان بیشتر از احتیاج سلول‌های بدن ایجاد می‌شود. برای درمان چاقی باید تعادل منفی در انرژی ایجاد کنیم یعنی میزان مصرف انرژی را به پایین‌تر از مقدار مورد نیاز تنزل دهیم که این امر با پیروی از رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی میسر می‌شود.

لاغرکننده‌های علمی

داروایی که برای درمان چاقی عرضه می‌شوند، عمدتاً بر پایه تاثیر بر عوامل ذکر شده در بالا منجر به کاهش وزن می‌شوند. یکی از معروف‌ترین این داروها، دارویی است با نام علمی «ارلیستان» که با ناهای تجاری گوناگون در کشور نیز

در ایسن مقاله مطالبی را گردآوری کرده‌ایم در مورد عادات بدی که به چشم نمی‌آیند و بیشتر افراد به آن توجه نمی‌کنند ولی ماسما را برای دوری از آنها اهنمایی می‌کنیم.

جویدن ناخن‌ها

صدمات: این عادت فراگیر و شایع گاهی وقت‌ها نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای پنهانشتر روانی، مانند اضطراب یا اختلال در کنترل ضربه ناگهانی است. به احتمال زیاد به علت آسیب طولانی‌مدت تا زمانی که بستر ناخن دست‌نخورده باقی می‌ماند در رشد ناخن تداخل ایجاد می‌شود،اما می‌تواند باعث ایجاد عفونت نیز شود. همان‌طور که ناخن‌های خود را می‌جوید، باکتری‌ها یا شاید حتی انگل‌هایی که در زیر سطح ناخن‌ها جمع شده‌اند، می‌توانند وارد دهان شما شوند. وقتی روی لب‌ها یا داخل دهان خود دچار زخم یا جراحی هستید، واردشدن میکروب‌ها به آن بسیار ساده‌تر می‌شود.
درمان: اگر دوست ندارید «انگل» وارد بدن شما شود، به یک داروخانه مراجعه کنید و یک لاک تلخ که برای افرادی است که ناخن می‌جویند، تهیه کنید تا با تلخ شدن ناخن‌ها، از جویدن آنها دست بردارید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این لاک‌ها کارایی بسیار خوبی دارند.

گذاشتن لنزهای تماسی برای مدت طولانی

صدمات: طبق پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ انجام شده بیش از ۶۷درصد از افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند، از لنزهای خود به مدت طولانی‌تر از آنچه که سازنده‌های آن توصیه می‌کنند، استفاده می‌کنند. اما به خاطر سپردن زمان تعویض آنها با یک جفت لنز جدید از اهمیت خاصی برخوردار است. حدود یک چهارم از افراد مورد مطالعه که از استفاده این لنزها ناراضی بودند، علایمی نظیر ورم ملتحمه تا خراشیدگی قرنیه را گزارش کرده‌اند. حتی با رعایت مداوم بهداشت لنزهای تماسی، ممکن است آنها با پروتئین‌ها، لیپیدها و محرک‌های محیطی که همه می‌توانند دلیل انواع مختلفی از عوارض باشند، پوشیده شوند.

سلامت



گفت‌وگو با دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

قرص‌های لاغری واقعاً بی‌عارضه لاغر می‌کنند؟

مجماع علمی کنار گذاشته شده‌اند.

خطرناک‌ترین داروها

در کنار دو دسته داروی یادشده، داروهای مغفوت و رنگارنگ با بسته‌بندی‌های زیبا وجود دارند که از طریق مبادی علمی تهیه، تبلیغ و عرضه می‌شوند. این گروه همان داروهایی هستند که به صورت روزمره در برخی نشریات و شبکه‌های ماهواره‌ای با ادعاهای عجیب و غریب تبلیغ شده و محل فروش آنها هم مکانی غیر از داروخانه‌هاست. گرچه این داروها مکانیسم‌های مختلفی دارند عمدتاً اثر ناچیزی روی کاهش وزن دارند یا چنان اثر زیبایی را به بدن دارند که همراه کاهش وزن، اثرات نامطلوب و جبران‌ناپذیری برای مصرف‌کنندگان خود به همراه خواهند داشت. با کمال تأسف این داروها که گاه توسط برخی از باشگاه‌های ورزشی، آرایشگاه‌ها یا عطاری‌ها و با بسته‌بندی‌های زیبا و عمدتاً تحت عنوان داروهای گیاهی عرضه می‌شوند، پایه و اساس سالمی نداشته‌اند فقط با قصد سودجویی نه تنها منابع مالی مشتریان خود را به باد می‌دهند بلکه در بسیاری از موارد با بروز عوارض مهلک و زیان‌آور، موجب دردرس روزافزون مصرف‌کنندگان می‌شوند.عوارضی مانند مشکلات شدید کبدی، ریزش مو، به هم ریختن متابولیسم بدن و به هم خوردن تعادل هورمونی، افزایش فشار خون، سکنه، دیابت، چربی خون و در برخی موارد بروز سرطان‌ها که می‌تواند به دنبال مصرف این داروها ایجاد کند.

قرص‌هایی که شما را بیمار می‌کنند

جالب است بدانید که در یک پروژه علمی- پژوهشی که اخیراً در پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توسط پروفسور فریدون عزیزی و همکاران‌شان انجام شده، ۹ نوع از این قرص‌ها و کیسول‌ها مورد آزمایش قرار گرفت و نتیجه این بود که شش‌مورد از این داروها حاوی تری‌یدوتیرونین یا همان هورمون غده تیروئید بودند. به عبارت دیگر این داروها با ایجاد پرکاری مصنوعی تیروئید، که خودش نوعی بیماری محسوب می‌شود و با آسیب رساندن به سایر ارگان‌ها موجب کاهش وزن می‌شوند. سه داروی دیگر حاوی ماده روانگردان پی‌سی‌پی موسوم به گرد فرشته بودند که سبب بروز عوارضی مانند خشکی دهان، لرزش دست‌ها، افزایش فشار خون، سردرد، اختلال در خواب، کاهش اشتها، سرخوشی، تپش قلب و البته خطرناک‌تر از همه تمایل به مصرف مجدد (یعنی مشابه حالت اعتیاد) می‌شوند. از نکات جالب توجه این پژوهش این بود که مشخص کرد برغم ادعاهای آمده روی

راه‌هایی برای غلبه بر رفتارهایی که به سلامت ضربه می‌زند

عادت‌های خطرناکی که به چشم نمی‌آیند

استفاده کنید که عایق صدا دارند. آنها صدای محیط را مسدود می‌کنند، بنابراین شما می‌توانید صدای موسیقی را با درجه پایین‌تری گوش کنید.

راه رفتن مداوم با کشش‌های پاشنه بلند

صدمات: کشش‌های پاشنه‌بلند تنها به پاهای شما آسیب نمی‌رساند. پژوهشی نشان داده که بالا و پایین رفتن روی پاشنه‌های بلند، گردش‌خون را در ساقی و ران یا منقطع می‌کند و به طور بالقوه سبب فشارخون سیاهرگی و گشادشدن سیاهرگ‌ها می‌شود. کشش‌های پاشنه بلند حتی می‌توانند مکانیسم عصبی راه رفتن شما را به دلیل کششی که روی عضلات پا و تاندون‌ها ایجاد می‌کنند، دگرگون کنند.
درمان: هر چه قدر می‌توانید کشش‌هایی با پاشنه‌های کوتاه‌تر انتخاب کنید. آنها‌وزن شما را بهتر توزیع کرده و فشار را از روی پنج‌پای شما برمی‌دارد. اگر آداگکی استفاده‌کردن از کشش‌های پاشنه‌کوتاه را ندارید، دست‌کم وقتی می‌خواهید مسافت زیادی را پیاده روی کنید، از کشش‌های راحت‌تر و محافظت‌ری استفاده کنید. در پایان روز برای رفع فشار در بافت‌ها، پا‌های خود را ماساژ دهید.

تند و با سرعت غذا خوردن

صدمات: با ولع‌خوردن غذا ممکن است در زمان حال وقت شما را کمتر هدر دهد، اما در آینده می‌تواند عواقب جدی‌ای داشته باشد. پژوهش‌های متعددی، غذا خوردن خیلی سریع را با چاقی مرتبط دانسته و دلیل آن را این‌طور بیان کرده است: ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا به مغز، پیام پرشدن شکم برسد. پس وقتی شخصی که تند غذا می‌خورد احساس سیری می‌کند، در آن هنگام بیش از حد غذا خورده است.

درمان: غذا خوردن خود را با جویدن بیشتر قبل از بلعیدن

برچسب داروها، هیچ ماده گیاهی‌ای در ترکیب آنها یافت نشد. همچنین براساس بررسی‌های به عمل آمده هیچ سابقه‌ای از محل تولید آن در کشور سازنده به دست نیامد.
یک‌ی دیگر از محصولات لاغری، دارویی است که از نوعی جلبک سبزرنگ به نام «آلگومد» ساخته می‌شود. این دارو در ایران موجود است و بسیار در مورد آن تبلیغ می‌شود اما مستندات خاصیت لاغری آن را تایید و حمایت نمی‌کند. این دارو خطری برای سلامت ندارد اما باید بدانید که هیچ دارویی بدون عارضه نیست. پزشکان همیشه مضرات و منفع دارو را در دو کفه ترازو می‌گذارند و می‌سنجند که آیا آن را برای بیمار تجویز کنند یا خیر. حتی یک استامینوفن ساده هم می‌تواند عوارض داشته باشد منتها برخی از عوارض قابل چشم‌پوشی هستند و به همین دلیل می‌توان آن ماده خوراکی را به عنوان دارو تجویز کرد.

لاغرکننده‌های طبیعی

در بین انواع چای، مصرف چای سبز انحصاراً می‌تواند در کاهش وزن کمک‌کننده باشد اما نمی‌توان به عنوان یک داروی کاهنده وزن از آن نام برد بلکه فقط در کنار رژیم غذایی می‌تواند تا حدی به کاهش وزن کمک کند. همچنین قرص چای سبز و سرکه سیب نیز در حد بسیار کمی می‌توانند به لاغری کمک کنند اما نه به اندازه داروهایی که توسط مجامع علمی تایید شده‌اند. مصرف این مواد ضرر چندانی ندارد و منع نمی‌شود، اما اینکه بخواهیم برای کاهش وزن به آنها بدل بندیم، اشتباه است. روزانه حداکثر یک عدد قرص چای سبز یا سرکه به عنوان چاشنی در کنار غذا معنی ندارد.

در انتها این سه نکته مهم را از یاد نبرید:

۱- غلبه بر اضافه وزن و چاقی جز از طریق تغییر شیوه زندگی یا اصلاح الگوی تغذیه و فعالیت بدنی میسر نیست و داروها در این میان نقش کمکی دارند.
۲- مصرف هیچ‌کدام از داروهای لاغری بدون تجویز پزشک دارای شماره نظام پزشکی مجاز نیست، حتی اگر دارویی توسط کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی تجویز شد، پیش از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.
۳- هرگز از عاملان غیرمجاز و بدون مجوز وزارت بهداشت دارو تهیه نکرده و برای تهیه دارو به داروخانه‌ها مراجعه نکنید. کسانی که به این سه نکته توجه نمی‌کنند و به امید معجزه به داروهای غیرمجاز رومی‌آوردن باید منتظر عوارض ناخواسته آنها باشند.

آن آهسته‌تر کنید.
فایده این کار این است که شما می‌توانید مواد مغذی بیشتری دریافت کنید و می‌توانید حتی تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.
در پژوهشی گزارش شده است افرادی که با‌دام‌ها را ۴۰ مرتبه جویده بودند از آنهایی که این مفر را ۲۵ مرتبه جویده بودند، دیرتر گرسنه شدند.
به اندازه کافی نخواستین
صدمات: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که کمبود خواب سبب بالاآیند سطح گریلین، هورمون گرسنگی، می‌شود که می‌تواند شما را مجبور به پرخوری کند. اما این تنها خطری نیست که نیاز به نگرانی دارد. پژوهشی که بهار امسال انجام گرفت، دریافته است که به طور مداوم خواب کمتر از شش ساعت می‌تواند خطر حملات قلبی و سکته را دو برابر کند.
درمان: قبل از خواب برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید که شامل تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر نباشد. نور آبی‌رنگی که از صفحه نمایش آنها ساعت می‌شود، ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن را از بین می‌برد و شما را در طول شب بیدار نگه می‌دارد.
نشستن مداوم
صدمات: مرگومیر میان خانم‌هایی که روزانه شش ساعت یا بیشتر در حالت نشسته هستند، با کسانی که کمتر از سه ساعت در روز می‌نشینند، ۳۷درصد بیشتر است. سبک‌زندگی نشسته خطر بیماری‌هایی مثل دیابت نوع ۲، سرطان و اسندهای رویی یا لخته‌های خونی که در ریه‌ها حرکت می‌کنند را افزایش می‌دهند. این مساله حتی می‌تواند اندازه سول‌های چربی را نیز افزایش دهد.
درمان: NEAT یا فعالیت‌های غیرورزشی گرم‌آبی را یاد بگیرید. در انگلیسی این یعنی انجام هرگونه حرکت هرقدر هم که کوچک باشد. روی پا ایستادن یا قدم زدن در اطراف برای حدود دو ساعت در روز می‌تواند تا ۱۲درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

خانم‌تان را از آلودگی‌ها و میکروب‌ها پاک کنید

ترجمه: سیما هاشمی

■ خانم‌های خانه‌دار مشکلات زیادی دارند، از تهیه غذا گرفته تا خرید، رسیدگی به بچه‌ها و البته تمیزکردن خانه. یکی از دل‌نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های آنها، حفظ سلامت اعضای خانواده و ممانعت از بیمار شدن آنهاست، اما خانم‌های خانه‌دار باید بدانند که یکی از اصلی‌ترین مناطق بالقوه بیماری‌زا خانه خود آنها هستند. در واقع آنها باید خانه‌شان را به خانه‌ای خالی از بیماری بدل کنند، اما چگونه؟ خانه‌ای که محل زندگی و پایگاه شما و سایر اعضای خانواده‌تان است، حتماً باید محل سلامت باشد، نه محل زندگی میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا. برای آنکه خانواده‌تان را از خطرات مختلف دور نگه دارید، این نکته‌ها را رعایت کنید.

بهتر است خانه‌تان را آرام جارو کنید

زمانی که می‌خواهید خانه را جاروبرقی بکشید باید بدانید که آهسته‌تر جارو کشیدن، بهتر است. با سرعت جارو کشیدن باعث می‌شود که مقدار بیشتری گردوغبار به هوا بلند شود و در هوا معلق بماند. درضمن همیشه حواس‌تان باشد که کیسه جاروبرقی را به محض پر شدن خالی یا تعویض کنید و البته باید این‌کار را در خارج از خانه انجام دهید. دکتر چارلز گربا، پروفیسور میکروبیولوژی بالینی در دانشگاه آریزونا می‌گوید: «کیسه جاروبرقی پر از میکروب‌های خطرناکی مثل ای‌کولای و سالمونلاست، اگر در محیط خانه کیسه جاروبرقی را خارج کنید ممکن است این میکروب‌ها در هوا پخش شوند و روی همه‌چیز بنشینند و شما را مریض کنند.»

با تهویه روشن حمام کنید

به‌طور معمول بسیاری از انسان‌ها در زمان حمام کردن تهویه حمام را خاموش می‌کنند زیرا از خطر اتصالی کردن آن می‌ترسند، اما باید بدانید که روشن کردن تهویه در زمان حمام کردن مانع از شکل‌گیری کپک قارچ می‌شود. این ماده گاه نامریی ممکن است باعث سرفه، گرفتگی سینه، چشمان قرمز و خارش چشم شود. کپک و توده‌های معلق قارچی به‌خصوص برای افراد آسمی و سایر بیماری‌های آلرژی خطرناک هستند، زیرا می‌توانند باعث بروز حمله در آنها شوند.

از شونده‌های طبیعی استفاده کنید

برخی از صابون‌ها و مواد شوینده حاوی مواد مضر و سمی هستند. فталات‌ها، یکی از خطرناک‌ترین این دسته از مواد است که در بعضی



از اسبیری‌های خوشبوکننده و معطر وجود دارد و می‌تواند باعث ناباوری و مشکلات بارداری شود. راه‌های مطمئن‌تری برای تمیز و خوشبو کردن هوای خانه وجود دارد؛ مثلاً می‌توانید از گیاهان خوشبو و معطر یا عود استفاده کنید. مواد طبیعی، فاقد مواد شیمیایی مضر هستند و استفاده از آنها خطری ایجاد نمی‌کند.

شیر آتشپز خانه یکی از مناطق خطرناک خانه است

شیر کوچک فلزی آتشپز خانه‌شما یکی از بهترین محل‌ها برای رشد انواع میکروب‌هاست. به هر حال باکتری‌ها و قارچ‌ها در محیط‌های مرطوب راحت‌تر رشد می‌کنند. این میکروب‌ها می‌توانند به ظ‌ف‌ها و سایر وسایل آشپزخانه که از آنها استفاده می‌کنید، منتقل شوند. برای آنکه شیر آتشپز خانه‌ی شما به منبع میکروب بدل نشود باید حداقل هفته‌ای یکبار آن را با آب گرم و ماده ضدعفونی‌کننده بشوید و سپس آن را با یک پارچه تمیز خشک کنید. اگر بتوانید شیر آب را باز کنید و در یک ظرف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده قرار دهید نتیجه‌بهتری می‌گیرید.
ورودی خانه‌تان باید همیشه تمیز باشد
کشش‌های یکی از آلوده‌ترین وسایل موجود در خانه‌ها هستند. مطالعات اخیر نشان داده که ۹۵درصد از کشش‌ها به کولی‌فرم- نوعی از باکتری‌های خطرناک- آغشته هستند. برای آنکه دچار مشکل نشوید بهترین کار این است که قبل از ورود به خانه کشش‌ها را در داخل یک کمد مخصوص قرار دهید و در داخل خانه از روفرشی یا دمپایی مخصوص خانه استفاده کنید. اما اگر کشش‌ها را داخل خانه می‌برید و روی روفرشی می‌گذارید بهتر است همیشه روفرشی‌تان را تمیز کرده و بشوید و ضدعفونی کنید.

چگونه باید یخچال‌تان را تمیز کنید؟

شاید فکر کنید که یخچال شما یکی از تمیزترین جاهای خانه‌تان است. شاید به‌طور مرتب آن را تمیز می‌کنید. اما تا به حال به در آن نگاه کرده‌اید؟ مطالعات اخیر در دانشگاه سلوتمپتون نشان داده است که حدود ۸۰درصد از یخچال‌های خانگی در ناحیه در خود و در محل بسته شدن در، دچار آلودگی میکروبی شدید هستند. برای آنکه خطر را از موادغذایی و نوشیدنی‌های مورد استفاده خوردتان و اعضای خانواده‌تان دور کنید، بهترین کار این است که حتما در زمان تمیز کردن یخچال در آن را باز کرده و تمام قسمت‌های آن را تمیز کنید. یادتان باشد که بهترین کار استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده برای تمیز کردن در یخچال است.