

میوه‌هایی که بیشترین قند را دارند

✚ سرویس سلامت

با آغاز فصل گرما، کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

با آغاز فصل گرما، کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند.



بی خطر است و نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید. در حالی که این میوه ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخشی جدایی ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند. منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد. یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافته‌اند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم

محققان دریافته‌اند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر های قلبی عروقی هستند. افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر های قلبی عروقی هستند. افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر های قلبی عروقی هستند. افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر های قلبی عروقی هستند.

میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌توانند از افزایش قند خون جلوگیری کنند. در مطالعه‌ای محققان ارتباط مثبتی بین مصرف آجیل و میوه‌های خشک و پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیدا کردند. با توجه به حذف آب در فرآیند خشک کردن، میوه‌های خشک از نظر حجم نسبت به میوه‌های تازه غلظت قند بسیار بالاتری دارند و انجمن دیابت آمریکا (ADA) تأیید می‌کند که خوردن میوه های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

این میوه های خشک قند بالایی دارند؛ زردآلو، آناناس، کشمش

یک «کام» تلخ تا مرگ زودرس

آگاه سازی دیگران در برابر مخاطرات دخانیات، افزایش مالیات و قیمت مواد دخانی بودند. ترکمن نژاد یادآور شد: هدف اصلی این اصول و برنامه‌های پیشگیری در مصرف دخانیات، مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات با اشاره به اینکه هدف گیری شرکت‌های تولید دخانیات در کشور ما بر روی زنان و دختران است، رواج مصرف سیگار بین زنان و دختران ایرانی را نشان دهنده توفیق آنان برشمرد.

ترکمن نژاد افزود: از ۶ ماه پیش طرح بدون دخانیات با برنامه ۲۰ ساله در جمعیت مبارزه با دخانیات مطرح شد و این طرح با تخصیص یک صندلی در شورای انقلاب فرهنگی گام اولیه را برداشت و در حال برداشتن گام‌های بعدی است. وی با اشاره به استراتژی سازمان جهانی بهداشت برای کنترل و کاهش مصرف دخانیات، به تبیین اصول این استراتژی پرداخت که شامل ارائه خدمات ترک دخانیات،

آگاه سازی دیگران در برابر مخاطرات دخانیات، افزایش مالیات و قیمت مواد دخانی بودند. ترکمن نژاد یادآور شد: هدف اصلی این اصول و برنامه‌های پیشگیری در مصرف دخانیات، مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات با اشاره به اینکه هدف گیری شرکت‌های تولید دخانیات در کشور ما بر روی زنان و دختران است، رواج مصرف سیگار بین زنان و دختران ایرانی را نشان دهنده توفیق آنان برشمرد.

ترکمن نژاد افزود: از ۶ ماه پیش طرح بدون دخانیات با برنامه ۲۰ ساله در جمعیت مبارزه با دخانیات مطرح شد و این طرح با تخصیص یک صندلی در شورای انقلاب فرهنگی گام اولیه را برداشت و در حال برداشتن گام‌های بعدی است. وی با اشاره به استراتژی سازمان جهانی بهداشت برای کنترل و کاهش مصرف دخانیات، به تبیین اصول این استراتژی پرداخت که شامل ارائه خدمات ترک دخانیات،



✚ سرویس سلامت

روند رو به افزایش بیماری های خطرناک و مرگبار مثل سرطان ریه، زنگ خطری برای سلامت کسانی است که «کام» خود را با دود سیگار «تلخ» کرده اند.

گرایش افراد نوجوان و جوان به ویژه خانم‌ها به سمت مصرف مواد دخانی، زنگ خطری برای نظام سلامت کشور تلقی می‌شود. زیرا، عوارض دود مواد دخانی، به قدری خطرناک و پُرعارضه است که در نهایت منجر به افزایش مرگ‌های زودرس می‌شود. همچنین، خسارتی که به اقتصاد درمان کشور تحمیل می‌کند؛ به قدری سنگین و غیر قابل جبران است که ستون‌های نظام سلامت را شکننده می‌سازد. از همین رو، لازم است نسبت به روش‌های کنترلی در کاهش مصرف مواد دخانی، اقدامات عاجلی در پیش گرفته شود. آمارها و گزارش‌های وزارت بهداشت، نشان می‌دهد که سن مصرف مواد دخانی در کشور رو به کاهش است و این در حالی است که گرایش خانم‌ها به مصرف مواد دخانی، در مقایسه با آقایان، شتاب بیشتری گرفته است. سالانه در کشور بیش از ۱۴۰ تا ۱۵۰ هزار نفر، مبتلا به سرطان می‌شوند که ۸۰ هزار نفر از این افراد بر اثر ابتلاء به این بیماری‌ها فوت می‌کنند. شریف ترکمن نژاد مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات گفت: هیچ موضوعی به اندازه دخانیات پیچیده نیست و تنها صنعتی که بعد از انقلاب اسلامی ایران، تحریم نشد فعالیت شرکت‌های دخانی بود.

به گفته وی، سالانه ۷۰ میلیارد نخ سیگار تولید می‌شود که به ازای هر یک میلیون نخ سیگار یک انسان کشته می‌شود. ترکمن نژاد افزود، با توجه به اینکه مصرف دخانیات باعث آسیب‌های سیاسی، اقتصادی و زیست محیطی بی‌شماری می‌شود، دولتمردان به دنبال نسل بدون دخانیات هستند. وی

✚ دانستی

خونریزی لته زمان مسواک زدن طبیعی است؟

✚ سرویس سلامت

خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟

خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟ حال می‌خواهیم به شما توضیح دهیم که علت خونریزی لته‌هایتان در زمان مسواک زدن چیست.

زمانی که دندان‌هایتان را تمیز می‌کنید، حتی مقدار کمی خون در سینک، طبیعی نیست و می‌تواند نشانه بیماری، عفونت، التهاب، یا حتی هشدار مبنی بر اینکه شما در معرض خطر مواردی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، سرطان، زوال عقل و سکنه هستید، باشد.

این خون می‌تواند به شما بگوید که کمبود تغذیه‌ای یا یک مشکل اساسی سلامتی جدی مانند دیابت یا لوسمی دارید. اکنون نمی‌خواهم شما را بترسانم، اما سعی می‌کنم شما را وادار کنم که ببینید خونریزی لته‌ها در زمان مسواک زدن طبیعی نیست.

✚ علت خونریزی لته با مسواک

با توضیحاتی که داده شد، شاید خیلی از شما به فکر فرو بروید که چه کاری برای درمان این خونریزی انجام دهید؟ اما اجازه دهید ابتدا علت خونریزی لته هنگام مسواک زدن را به شما توضیح دهیم.

لته‌های سالم هرگز نباید هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن خونریزی کنند، معمولاً سه دلیل اصلی برای خونریزی لته‌ها وجود دارد، یکی بهداشت ضعیف دهان، ورم لته یا بیماری پرپودنتال و دیگری یک وضعیت سلامت سیستمیک یا مشکل زمینه‌ای بدن.

✚ بهداشت ضعیف دهان و خونریزی لته

شایع ترین دلیل خونریزی لته صرفاً به دلیل مراقبت نامناسب از بهداشت دهان و دندان در خانه و تمیز نکردن کافی دندان ها است. هنگامی که پلاک روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، بدن شما باکتری‌های پلاکی را می‌بیند که نباید وجود داشته باشند و اگر این پلاک برای مدت طولانی روی دندان‌ها و لته‌های شما باقی بماند، سیستم ایمنی بدن شما شروع به تولید آنتی‌بادی‌ها و گلبول‌های سفید خون می‌کند و این پاسخ ایمنی در ترکیب با باکتری باعث التهاب و سپس خونریزی لته می‌شود.

خونریزی لته‌ها به شما می‌گوید که همه چیز از بین رفته است، بنابراین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مناسب برای جلوگیری از خونریزی لته ضروری است. مراقب باشید که هر روز مسواک می‌زنید، مثل این است که روزانه ورزش کنید، هر چه بیشتر ورزش کنید، درد کمتری دارد و همین امر در مورد لته‌های شما نیز صدق می‌کند. هرچه بیشتر لته‌ها را به درستی تحریک کنید، حساسیت کمتری خواهید داشت.

اگر هر روز مسواک می‌زنید و نخ دندان می‌کشید و همچنان لته‌هایتان خونریزی می‌کند، حتماً با دندان‌پزشک خود مشورت کنید تا مشکلاتان حل شود.

✚ خونریزی لته و التهاب لته

یکی از علت‌های اصلی خونریزی لته‌های شما در زمان مسواک زدن، ژنتیویت یا همان التهاب لته است. اگر لته‌های شما ملتهب باشند، متورم شده و رگ‌های لته پر از خون شده و آماده هستند با کوچکترین فشار پاره شده و خونریزی کنند. درمان التهاب لته با تمیز کردن مناسب دندان‌ها و مراقبت‌های خانگی به راحتی درمان‌پذیر است.

✚ خونریزی لته و بیماری شدید لته

اگر التهاب لته را درمان نکنید، می‌تواند به مرحله پیشرفته‌تر بیماری پرپودنتال، پرپودنتیت یا التهاب لته و استخوانی شدید که دندان‌های شما را نکه می‌دارد، تبدیل می‌شود. در این مرحله، باکتری‌ها به زیر خط لته نفوذ کرده و در نهایت منجر به از دست دادن استخوان دندان شود.

✚ خونریزی لته و سلامت سیستمی شما

از دیگر عواملی خونریزی لته مشکلات سیستماتیک در بدن است. مشکلاتی مانند؛ دیابت و قند خون بالا، کمبود آهن، ویتامین C، روی، B۱۲ و ویتامین D موجب خونریزی لته می‌شود.

دیابت شما را مستعد ابتلا به عفونت‌ها می‌کند و این بدان معناست که اگر لته‌های شما واقعاً تمیز نباشند، راحت‌تر خونریزی می‌کنند. بنابراین، وقتی بیمارانی را می‌بینم که لته‌هایشان به خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهد، باید احتمالات بیماری‌های سیستماتیک را در نظر گرفت.

✚ چگونه خونریزی لته را متوقف کنیم

به یاد داشته باشید که لته‌های شما یک شبه خوب نمی‌شوند و ممکن است چند هفته از برنامه بهداشت دهان و دندان بهبود یافته شما طول بکشد تا همه چیز به روال خود بازگردد، بنابراین تسلیم نشوید و فکر نکنید که باید دیابتی باشید. به آن زمان بدهید و بعد از دو هفته مراقبت بهتر، همه چیز باید به مسیر خود بازگردد.

ابتدا به دندانپزشک مراجعه کنید و از او بخواهید هر پلاک سفت شده‌ای را از بین ببرد، زیرا اگر جرم روی دندان‌ها یا زیر لته شما وجود داشته باشد، می‌توانید مسواک بزنید، مسواک بزنید و مسواک بزنید، نخ دندان بکشید. پلاک‌های سفت شده باید به طور حرفه‌ای برداشته شود و سپس می‌توانید روی تمیز نگه داشتن دندان‌ها و لته‌های سالم تمرکز کنید.

با توجه به این توضیحات چنانچه دفعه بعد که مسواک می‌زنید در سینک خون دیدید، بدانید که طبیعی نیست و لته‌ها به شما می‌گویند که به مراقبت بهتری نیاز دارند یا بدن شما به شما اطلاع می‌دهد که چیزی در تعادل نیست.