

## خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها برای سلامتی

متماایل به زرد، چغندر، هویج، مارچوبه، پیاز، سیر و زردچوبه غنی از فیبر و انواع ویتامین‌ها هستند.

بعلاوه استفاده بیشتر از میوه و سبزی‌های تازه حداقل ۵ وعده در روز به طوری که شما سیر شوید در عدم مصرف غذای ناسالم کمک می‌کند.

برای تامین نیاز روزانه کلسیم و ویتامین D از شیر و فرآورده‌های لبنی کم چرب استفاده کنید.

برای استفاده از فواید غلات به جای نان سفید، تافتون و لواش از نان‌هایی مانند سنگک و نان سیوس دار استفاده کنید.

نوشیدن روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب به جای نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های شیرین توصیه می‌شود. برای استفاده از کپسول‌های حاوی روغن ماهی و ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید.

سعی کنید از غذاهای آماده مثل ساندویچ، پیتزا، کنسرو آماده و غذاهای سرخ شده بیش از یک بار در هفته استفاده نکنید.

به یاد داشته باشید مصرف مواد غذایی تحریک کننده سرطان اگر با مصرف سیگار، چاقی و اضافه وزن همراه باشد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

تنها با انتخاب مواد غذایی سالم و ریز مغذی‌های مناسب می‌توان احتمال ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش داد؛ برای این کار لازم است عوامل مختلف رژیم غذایی را که به عنوان تحریک کننده سرطان هستند شناخت و از آنها پرهیز کرد.

طبق برآورد موسسه تحقیقات بین المللی سرطان، حداقل ۳۵ درصد از تمام سرطان‌ها و بیش از نیمی از سرطان‌های دستگاه گوارش با نوع تغذیه ارتباط دارند. مواد غذایی محرک سرطان مانند چربی‌های اکسید شده روغن که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده، مواد غذایی کهنه، نوشیدنی‌ها و غذاهای خیلی داغ، چاقی و اضافه وزن از عوامل بسیار مهم در بروز سرطان هستند.

از مواد غذایی مہار کننده سرطان می‌توان مواد غذایی غنی از فیبر، کلسیم، ویتامین دی و ای و سی و آب ۱۲، سبزی و میوه‌های تازه، ماهی و اسید چرب امگا ۳ و مقادیر کافی آب در روز را نام برد.

از مواد غذایی غنی از فیبر می‌توان گندم کامل (سیوس دار)، حبوبات و آجیل را عنوان کرد.

سبزی و میوه‌ها بویژه سبزی‌های سبز تیره، نارنجی یا

### پوسیدگی دندان، شایع‌ترین بیماری

به گفته یک متخصص پروتزهای دندانی، امروزه پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری پس از سرماخوردگی است، به طوری که هر فرد در طول زندگی حداقل یک یا چند دندان پوسیده و یا پرشدگی‌های دندان را تجربه کرده است.



دکتر محمد حسین دشتی اظهار داشت: امروزه با توجه به شیوع پوسیدگی و مشکلات دندانی در میان افراد جامعه آن را می‌توان شایع‌ترین بیماری پس از سرماخوردگی دانست این در حالی است که گاهی می‌توان آن را از سرماخوردگی نیز شایع‌تر دانست بنابراین با مشاهده علائمی چون حساسیت دندان نسبت به سرما و گرما، وجود نقاط قهوه‌ای و سیاه روی دندان، احساس دردهای کوتاه و موقت هنگام جویدن غذا به خصوص شیرینی جات و تورم لثه، باید به پوسیدگی مشکوک شد.

وی افزود: متأسفانه در اغلب موارد بیمار زمانی متوجه پوسیدگی دندان می‌شود که این پوسیدگی عمیق شده و حتی به عصب رسیده است، این در حالی است که تنها با مراجعه حداقل سالی یک بار به دندانپزشک و تهیه رادیوگرافی دندان‌ها می‌توان قبل از ایجاد درد و ناراحتی به پوسیدگی‌های خفیف و کوچک پی برده و با انجام کارهای ترمیمی آنها را برطرف کرد.

این استاد دانشگاه در خاتمه تأکید کرد: با رعایت بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن پس از صرف هر وعده غذایی و استفاده حداقل روزی یک بار از نخ دندان قبل از مسواک زدن می‌توان به میزان قابل توجهی از پوسیدگی و بیماری‌های دهان و دندان جلوگیری کرد.

### ۱۵ دقیقه بی‌تحرکی، برای کمر درد کافیت

رییس انجمن فیزیوتراپی ایران با اعتقاد به این که سلامت انسان قربانی ماشینی شدن جوامع و زندگی‌ها شده است، گفت: بی‌تحرکی‌های طولانی مدت اعم از نشستن، ایستادن‌های طولانی که همگی نتیجه زندگی ماشینی است پس از ۱۵ دقیقه سبب افت توم بافت نرم و از دست رفتن آب دیسک بین مهره‌ای می‌شود.

دکتر ابراهیمی در حاشیه دهمین سمینار فیزیوتراپی تخصصی ستون فقرات در جمع خبرنگاران اظهار کرد: افت قوام و کاهش مایعات دیسک‌های بین مهره‌ای عاملی برای نزدیکی ستون فقرات در نتیجه شل شدن لیگامان‌ها

### دوش گرفتن فراموش نشود!

برای پیشگیری از حساسیت‌های ناشی از استخرها، رعایت بهداشت فردی قبل از ورود به این اماکن ضروری است.

دکتر پریسا سلیمانی متخصص پوست در گفت و گو با خبرنگار ما، با اشاره به این که حساسیت‌های ناشی از شنا کردن در استخرها بسیار شدید است، گفت: بهتر است هر فردی قبل از ورود به این اماکن استحمام کرده و بعد وارد

شود. همچنین باید از ورود کودکانی که اختیار اداری ندارند و نیز بیماران پوستی جلوگیری به عمل آید.

دکتر سلیمانی افزود: برخی از افراد ممکن است پس از خروج از استخر دوش مختصری گرفته و از استخر خارج شوند اما این کافی نیست بلکه زمان رسیدن به منزل بهتر است که دوباره دوش دقیق‌تر و کافی گرفته تا از بروز حساسیت‌های ناشی از استخرها جلوگیری شود.

دکتر ابراهیمی این بی‌تحرکی راحتی شامل خواب شبانه دانست و افزود: از این رو متخصصان فیزیوتراپی تمرینات نرمشی (نه تمرینات ورزشی) را مناسب‌ترین تحرک پس از خواب شبانه می‌دانند. پس از خواب شبانه بدن آمادگی زیادی برای صدمه دیدن دارد که این وضعیت مشابه را در نشستن‌های طولانی مدت مشاهده می‌کنیم. وی با توصیه به هموطنان مبنی بر عدم انجام حرکات تند و سریع پس از بی‌تحرکی‌های طولانی مدت گفت: نشستن‌های طولانی مدت باعث کاهش گودی کمر، ایجاد فتق دیسک کمر و فشار به اعصاب ران می‌شود.

رییس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه افزایش گودی کمر خطر چندانی ندارد، افزود: هر چند تکنولوژی‌ها و سیستم‌های هوشمند کارایی بالایی دارند اما سلامت انسان قربانی این زندگی ماشینی پیشرفته شده است.

دکتر ابراهیمی در پایان یادآور شد: کوتاهی پا، انحراف یک ایچی سر به سمت جلو و حتی ایجاد اشکال در لگن به عنوان سکان کشتی ستون فقرات همگی در بروز اختلال ستون فقرات نقش دارند.



(رباط‌ها) می‌شود که نتیجه آن اختلال در حرکت مفاصل است. وی با توصیه به هموطنان مبنی بر تغییر در شرایط فیزیکی، ایجاد وضعیت‌ارگونومی مناسب و خودداری از وضعیت ثابت طولانی مدت، گفت: همه افراد اعم از مرد و زن نباید بیش از ۱۵ دقیقه در وضعیت ثابت بمانند.

رییس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه رباط در بلندترین طول بیشترین کارایی را دارد، افزود: این در حالی است که در وضعیت‌های ثابت به مدت طولانی طول رباط‌ها (لیگامان‌ها) کاهش می‌یابد و نقش ثباتی خود را از دست می‌دهد.