

دانشتنی‌ها

باورهای اشتباه درباره جوش شیرین

باینکه بسیاری از مردم جوش شیرین را ماده‌ای معجزه‌گر می‌دانند، واقعیت علمی درباره کاربرد ها و اثرات آن کاملاً متفاوت است. این روزها در فضای مجازی از ماده‌ای ساده و در دسترس، به عنوان ترکیبی «معجزه‌گر» یاد می‌شود؛ جوش شیرین. از درمان بیماری‌ها گرفته تا پاک‌سازی و تقویت عملکرد بدن، ادعاهای مختلفی درباره آن مطرح می‌شود، اما واقعیت علمی چیز دیگری است. جوش شیرین اگرچه کاربرد های مشخص و محدودی دارد، اما استفاده بیش از حد یا نادرست از آن می‌تواند پیامدهایی برای سلامت داشته باشد و بسیاری از باورهای رایج درباره آن پایه علمی ندارند. جوش شیرین یا بی‌کربنات سدیم ماده‌ای است که به دلیل قیمت پایین و دسترسی آسان، بارها موضوع شایعات مختلف در فضای مجازی شده است؛ از ادعای «درمان سرطان» و «پاک‌سازی کامل بدن» گرفته تا «داشتن اثرات معجزه‌آسا در کاهش وزن». با «شدقونی‌کننده قوی بودن»؛ در حالی که هیچ‌یک از این ادعاها پشتوانه علمی ندارند. جوش شیرین را در آزمایشگاه یا کارخانه هم می‌توان به روش شیمیایی تولید کرد. این ماده در صنایع غذایی در بخش های مختلف استفاده می‌شود. حمید خسروی متخصص علوم و صنایع غذایی و لبنیات می‌گوید: «در بعضی موارد نادر تقریباً می‌توان گفت استفاده از جوش شیرین روتین و مجاز است؛ مثل استفاده در تهیه برخی کیک‌ها. در یک نوشیدنی مخصوص ورزشکارانی که مارا تن می‌روند هم استفاده می‌شود، چرا که اسیدلاکتیک زیادی در بدنشان جمع می‌شود و مصرف این نوشیدنی برای چنین افرادی مجاز است اما در سایر موارد عموماً به صورت غیر مجاز یا تقلب استفاده می‌شود. مثل بعضی از واحدهایی که شیر ترش شده را با جوش شیرین خنثی می‌کنند یا مثلاً در نان به جای اینکه ما بگذاریم تخمیر طبیعی صورت بگیرد، برای اینکه آن حباب‌های قشنگ را داشته باشیم که نان را ممتول می‌کند، یعنی نشاسته هضم خوب پیدا می‌کند، مواد مغذی بیشتر تولید می‌شود اما به جای این جوش شیرین می‌زنند و شکل ظاهری را شبیه به نان در می‌آورند؛ حال اینکه قابلیت هضم آن را ندارد.»

حدود مجاز مصرف

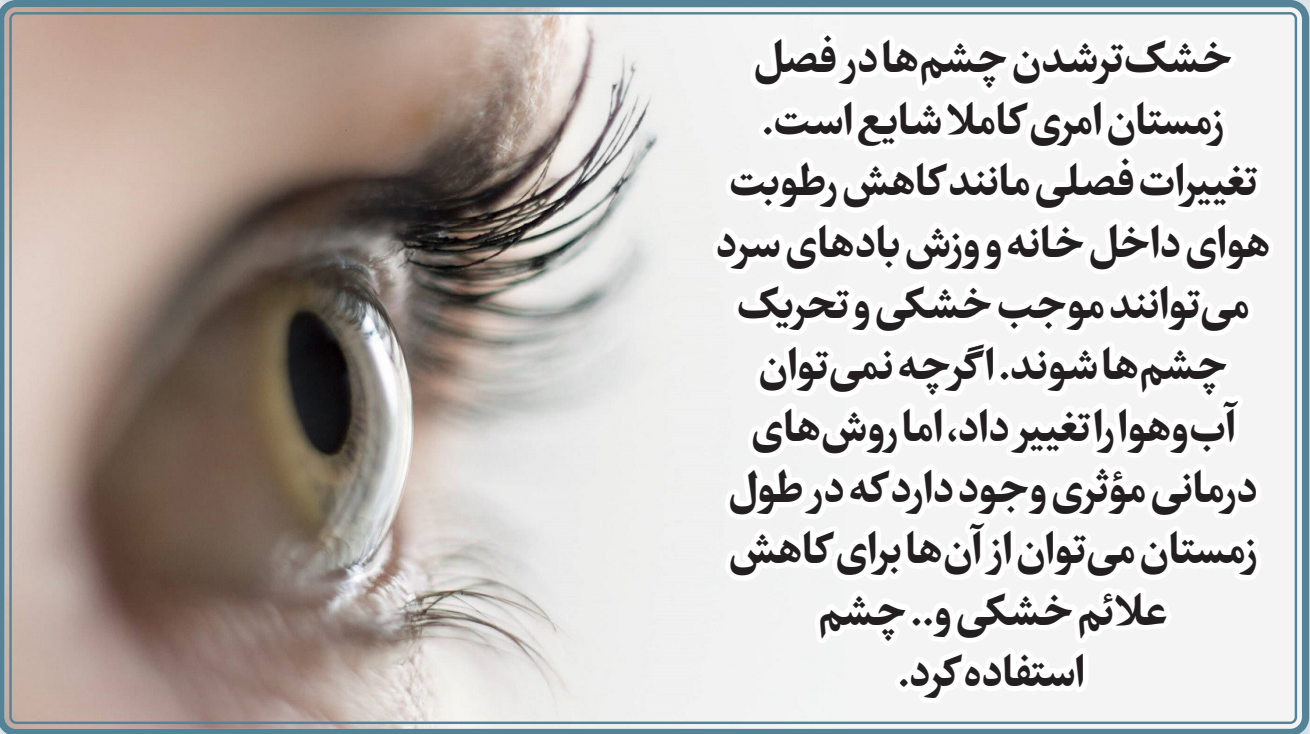
در پخت کیک و شیرینی، معمولاً میزان ۳ تا ۱ گرم جوش شیرین برای هر ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم آرد استفاده می‌شود. مصرف مستقیم خوراکی جوش شیرین توصیه نمی‌شود، زیرا هر یک قاشق چای خوری آن حاوی حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم سدیم است که معادل نیمی از سقف مجاز روزانه بعضی افراد به شمار می‌رود. بنابراین رعایت میزان مصرف و توجه به برچسب محصولات غذایی اهمیت زیادی دارد. برخی افراد با حل کردن جوش شیرین در آب، آن را «آب قلیایی» می‌نامند و در فضای مجازی ادعا می‌کنند که این نوشیدنی می‌تواند اسیدپتیه بدن را تنظیم کند، خاصیت ضدسرطانی دارد یا حتی جلوی پیشرفت بیماری‌های مختلف را می‌گیرد. اما این ادعاها کاملاً مردود است و هیچ پایه علمی ندارد. این باورها بر پایه سوء تفاهم درباره مفهوم اسید و باز در بدن شکل گرفته است. این موارد مصرف مگر جوش شیرین باعث می‌شود هم بخش قلیایی آن بتواند به اسید معده آسیب بزند، و هم مقدار زیادی سدیم وارد بدن شود. در مقدار کم، مثل استفاده در کیک، ماده‌ای خطرناک یا سمی به حساب نمی‌آید؛ اما به طور کلی برای مصرف جوش شیرین به دلیل خاصیت قلیایی‌کنندگی و میزان سدیمی که وارد بدن می‌کند، محدودیت مصرفی در نظر گرفته می‌شود و توجه به برچسب‌ها ضروری است. یکی دیگر از کاربردهای غیرمجاز و تقلبی جوش شیرین، افزودن آن به شیر برای کاهش اسیدپتیه و پنهان کردن علائم اولیه فساد است. در حالی که این کار علاوه بر فریب مصرف‌کننده، می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد.

نکته

فربب امگا۳ های خطرناک را نخورید

کارشناسان می‌گویند همه مکمل‌های امگا ۳ قابل مصرف نیستند و در صورت خرید و مصرف، فواید لازم را به بدن نمی‌رسانند. بنابراین هنگام خرید باید نکاتی را مدنظر قرار داد. نکاتی که کمتر کسی از آن خبر دارد. در سال‌های اخیر، قرص‌های اسید چرب امگا ۳ به یکی از پرفروش‌ترین و شناخته‌شده‌ترین مکمل‌های غذایی تبدیل شده است. از سلامت قلب و عروق گرفته تا تقویت مغز، کاهش التهاب و حتی بهبود خشکی چشم، خواص بی‌شمار این اسید چرب ضروری هستند. اما کارشناسان می‌گویند همه مکمل‌های امگا۳ قابل مصرف نیستند. یکی از بحث‌های اصلی درباره امگا۳، مساله آلودگی ماهی‌ها به فلزات سنگین است. ماهی‌ها ممکن است در محیط‌زیست آلوده به جیوه یا سایر فلزات تجمع پاینده زندگی کرده باشند. وقتی روغن آنها استخراج و بدون تصفیه کافی وارد بازار شود، همین آلودگی وارد بدن مصرف‌کننده می‌شود. دکتر مریم مظفریون، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران در این زمینه توضیح می‌دهد: «افراد تصور می‌کنند امگا۳ ماهی یعنی یک ماده کاملاً طبیعی و بی‌خطر، اما واقعیت این است که اگر محصول تصفیه نشده باشد، احتمال آلودگی به جیوه کاملاً جدی است. این آلودگی نه تنها اثر مثبت امگا۳ را خنثی می‌کند، بلکه می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بزند. پس موقع خرید این کپسول حتماً باید از داروخانه‌های معتبر یا برچسب محصول را بخوانیم و مطمئن شویم که حاوی جیوه نباشد.» موضوع دیگری که معمولاً از چشم خریداران امگا۳ دور می‌ماند، مقدار واقعی «EPA» و «DHA» موجود در آن است؛ همان دو اسید چرب اصلی که اثرات درمانی امگا۳ را ایجاد می‌کنند. دکتر مظفریون اظهار کرد: «روی بسته‌بندی اغلب کپسول‌های امگا۳ یک عدد بزرگ مثل ۱۰۰۰ میلی‌گرم امگا۳ نوشته می‌شود، اما این عدد لزوماً نشان نمی‌دهد فرد چه مقدار از مواد مؤثره دریافت می‌کند. بنابراین قبل از خرید باید جدول ترکیبات را بخوانیم. گاهی از ۱۰۰۰ میلی‌گرم امگا۳، فقط ۲۵۰ میلی‌گرم EPA و DHA وجود دارد که مقدار بسیار پایینی است. برای اینکه امگا۳ اثر ضدالتهابی قابل توجه داشته باشد، معمولاً مجموع EPA و DHA باید بیش از ۷۰۰ میلی‌گرم باشد. یعنی اگر EPA آن ۵۰۰ و DHA آن ۲۰۰ باشد، مجموع آن می‌شود ۷۰۰ میلی‌گرم و این عدد قابل اعتمادتر است. بسیاری از مکمل‌های ارزان‌دقیقاً در همین بخش ضعیف هستند.» برخی کارشناسان می‌گویند: «افراد که هفته‌ای دو تا سه وعده ماهی مصرف می‌کنند، معمولاً نیاز بدنشان به این اسید چرب تأمین می‌شود.»

روش های کنترل «خشکی چشم» در زمستان



خشک ترشدن چشم‌ها در فصل زمستان امری کاملاً شایع است. تغییرات فصلی مانند کاهش رطوبت هوای داخل خانه و وزش بادهای سرد می‌توانند موجب خشکی و تحریک چشم‌ها شوند. اگر چه نمی‌توان آب و هوا را تغییر داد، اما روش‌های درمانی مؤثری وجود دارد که در طول زمستان می‌توان از آن‌ها برای کاهش علائم خشکی و.. چشم استفاده کرد.

اشک مصنوعی

اشک مصنوعی به بازگرداندن رطوبت طبیعی چشم کمک می‌کند و بدون نسخه در داروخانه‌ها قابل تهیه است. اگر از لنز تماسی استفاده می‌کنید، نوع مناسب لنز را انتخاب کنید. معمولاً می‌توان تا ۶ بار در روز از اشک مصنوعی استفاده کرد. اگر احساس می‌کنید بیشتر از این مقدار به قطره نیاز دارید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

پمادهای چشمی

پمادهای چشمی بدون نسخه، گزینه دیگری برای کاهش خشکی چشم هستند. این پمادها غلیظ‌تر از قطره‌ها هستند و معمولاً روی خط مژه پایین زده می‌شوند. از آنجا که ممکن است این پمادها باعث «تاری دید» شوند، بهتر است قبل از خواب استفاده شوند.

رطوبت‌سازهای خانگی

استفاده از بخاری در زمستان رطوبت هوا را کاهش می‌دهد. با استفاده از رطوبت‌ساز می‌توان مقداری رطوبت به هوای خانه بازگرداند. رطوبت‌ساز را مرتب و طبق دستور کارخانه تمیز کنید تا از رشد کپک و باکتری جلوگیری شود. دستگاه را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

کمپرس گرم

اگر چشمان شما قرمز و تحریک شده‌اند، کمپرس گرم می‌تواند مؤثر باشد. یک حوله گرم را حدود ۱۰ دقیقه روی پلک‌ها قرار دهید تا التهاب و ناراحتی کاهش یابد.

هشدار درباره مصرف زیاد انرژی‌زاها

پزشکان هشدار دادند که مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زای می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سکنه را افزایش دهد. پزشکان این هشدار را پس از آن صادر کردند که یک مرد ۵۰ ساله سالم و فعال، بدون بیماری زمینه‌ای سکنه کرد و دچار بی‌حسی دائمی در دست‌ها و پاهایش شد. او در پاسخ به معاینات پزشکان گفته بود که به‌طور متوسط روزانه هشت نوشیدنی انرژی‌زای مصرف می‌کرده است. این بیمار به‌طور ناگهانی دچار افزایش شدید فشارخون

شد و پس از بررسی معلوم شد که خیلی بیشتر از مقدار توصیه‌شده روزانه از این نوشابه‌ها استفاده می‌کند. پزشکان از او خواستند تا مصرف روزانه خود را ترک کند، این بیمار دیگر نیازی به مصرف داروهای کاهش‌دهنده فشارخون نداشت، ولی به‌طور کامل بهبود نیافت. پزشکان نوشتند: مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زای بسیار قوی تا حدی، یکی از عوامل مؤثر در بروز سکنه او بوده است.

یادداشت

عوارض آنتی بیوتیک

امیدمرادی

متخصص داروسازی

عامل اصلی بروز بیماری سرماخوردگی ویروس‌ها هستند. پس از ایجاد بیماری علائمی همانند تب، آبریزش و گرفتگی بینی، احساس خارش در بینی، چشم و دستگاه تنفسی، گلودرد و سرفه در بیمار تظاهر پیدا می‌کند. به یاد داشته باشیم تنها درصد کمی از عفونت‌های دستگاه تنفسی منشأ باکتریایی دارند. آنتی‌بیوتیک‌های موجود در داروخانه همانند داروی آموکسی سیلین، پی سیلین و آزیترامولیسین فقط بر باکتری‌ها مؤثرند و هیچ نقشی در درمان عفونت‌های ویروسی ندارند. مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها کمکی به بهبود بیماری نمی‌کند، بلکه می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی همانند مشکلات گوارشی، واکنش‌های آلرژیک، تغییر فلور طبیعی میکروبی بدن و همچنین تداخلات دارویی شود. استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به بروز عوارض جانبی جدی همانند واکنش‌های حساسیتی شدید شود. مقاومت میکروبی، پدیده‌ای جهانی که درمان بسیاری از عفونت‌ها را دشوار و پرهزینه کرده است. مقاومت باکتریایی در سال ۲۰۱۹ به‌طور مستقیم مسئول ۱.۲۷ میلیون مرگ و به‌طور غیرمستقیم در مرگ ۴.۹۵ میلیون نفر دخیل بوده است. اگر این روند ادامه یابد، عفونت‌های ساده به تهدیدی مرگبار تبدیل خواهند شد. متأسفانه بحران مقاومت میکروبی در دنیا رو به افزایش است و این موضوع به عنوان یک عامل جدی تهدیدکننده سلامت عمومی جامعه در نظر گرفته می‌شود. یکی از مؤثرترین راهکارهای بهبود و کنترل این وضعیت کاهش مصرف بی‌رویه داروهای آنتی‌بیوتیکی و عدم مصرف خودسرانه این داروهاست. بسیاری از مردم تصور می‌کنند تب و گلودرد ایجاد شده در بیماری سرماخوردگی نیاز به دریافت آنتی‌بیوتیک دارد و این داروهای می‌تواند این علایم را سریع‌تر برطرف کند، درحالی‌که مصرف آنتی‌بیوتیک هیچ تأثیری در بهبود آن‌ها ندارد، کنترل علایم بیمار با استفاده از داروهای رایج در دسترس مانند استامینوفن و قرآورده‌های ضدسرماخوردگی براساس راهنمایی پزشک و داروساز توصیه می‌شود. در صورت بروز علایم شدید، عدم بهبود بیماری، یا وجود بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری قلبی و... مراجعه به پزشک ضروری است. نظارت دقیق بر تجویز و تحویل داروهایکی از مؤثرترین ابزارهای کنترل مصرف غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک و مقابله با مقاومت میکروبی است. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در سرماخوردگی نه تنها فایده درمانی ندارد، بلکه سلامت فردی و اجتماعی را تهدید می‌کند، راهکار اصلی بیماری، افزایش آگاهی عمومی، تجویز مسئولانه پزشکان و نظارت داروسازان است.

اینفوگرافیک: آرمان علی-موسی بازراده

صبحانه محبوبی که فشارخون را بالای می‌برد

چربی اشباع است. سدیم اضافی، آب وارد جریان خون می‌کند و حجم خونی را که قلب باید پمپاژ کند، افزایش می‌دهد. این وضعیت کنترل فشارخون را سخت‌تر می‌کند. جایگزین: از سفیده تخم مرغ، پنیر کم چرب و گوشت بوقلمون استفاده شود؛ ترکیبی که چربی اشباع و سدیم آن به میزان قابل توجهی کمتر است. صبحانه سالم دیگر: تخم مرغ آب‌پز یا عسلی، آووکادو، اسفناج، گوجه‌فرنگی و نان سبوس‌دار. این گزینه حاوی پروتئین و... است

متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند ترکیب گوشت قرمز و پنیر، یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌ها برای صبحانه به دلیل مقدار بالای سدیم و چربی‌های اشباع می‌تواند فشارخون را بالا ببرد. دکتر «مارتین اسکات داوسن»، متخصص قلب می‌گوید: «پنیر و گوشت چربی‌های دلپذیرند اما مصرف منظم آن‌ها به‌ویژه برای مبتلایان به فشارخون بالا در جهت خلاف سلامتی قلب عمل می‌کند. او توضیح می‌دهد که بیکن سرشار از سدیم

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ن ا ل ی

افقی

۱- سرپرست خانواده- شهری در کرمانشاه
۲- جاوید- پایتخت نروژ- پاکبوسی سنتی برزیلی
۳- پسوند حاصل مصدر- خودخواهی- جمع نکته- گرداگرد و دهان ۴- نخستین- گیاهی که بیش از یک پاماند- دانستراس- آلتی فلزی که به‌گردن چهارپایان آویزان کنند- دزد- دیگر و غیر ۶- شل و رقیق- گروه- برگ ۷- رودی در روسیه- تمام‌کننده- فناوری روز دنیا ۸- حرف انتخاب- قرآن خوان- بهره‌مند- سقف دهان ۹- عنصر طبیعی یزد- ثروتمند شدن- طراحی اولیه ۱۰- ضمیرمفعولی- قلعه و حصار- تکبر و خودبینی ۱۱- شهری در استان کرمان- از هفت سین نوروزی- از آن باران آید ۱۲- اکنون- رنج و مشقت- بلینی که برای یک مسیر رفت یا برگشت باشد ۱۳- خرس آسمانی- آگاهی- عنصر غیرفلزی جامد- نخستین کلمه آموزشی ۱۴- دالان- از رشته‌های کشتی- دیوانگی ۱۵- رایزنی و مشورت- مراسم بزرگداشت

حل جدول

۲۲۷۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	خ	ا	د	ا	خ	ب	ا	د	ا	ب	ا	د	ا
۲	ن	ا	م	ر	ا	د	ا	م	ا	ش	ا	ک	ی	
۳	ا	ق	ی	م	ت	ر	م	خ	ا	ب	ر			
۴	م	ا	ن	ا	ق	ا	ی	م	خ	ا	د	س		
۵	ر	و	ا	م	ن	س	و	ن	ر	ج	ب			
۶	ن	ا	و	ا	س	و	ن	ا	د	ا	ک	ت		
۷	خ	ی	ل	ا	ش	ن	د	ی	د	ن	س	ب		
۸	ن	ی	س	ا	م	د	ا	و	م	د	و	ر		
۹	ا	خ	ی	ر	ا	ن	ی	ک	ی	ک	ی	ک		
۱۰	ا	ل	و	م	د	م	ا	م	ا	ک	ن			
۱۱	ت	ر	ا	ن	ا	ت	ب	ه	ل	و				
۱۲	ن	ا	ر	ب	ن	ا	ک	ا	م	ت	ف	ت		
۱۳	و	ا	و	ی	ن	ر	ی	ک	ت	ه	د	ک		
۱۴	ز	ن	د	ن	ب	ن	ب	ل	ن	ت	ک	و		
۱۵	ه	د	ی	ه	ش	ی	ا	ر	د	ل	ی	ر		

جدول سودوکو

			۶			۴	۹	۷	۵					
		۸	۹				۱				۳		۴	
			۱	۵	۳				۸					
		۴				۶			۷	۵	۲			
							۵			۶				
			۵		۸		۹	۲			۱	۳		
	۴	۷	۶	۲					۳				۵	
	۹		۱	۵	۷							۶		
					۸		۶							

۸	۶	۱	۴	۵	۷	۸	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱
۴	۳	۸	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲
۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳
۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴
۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷
۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵
۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳
۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲
۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱	۷	۴	۵	۳	۲	۱