روزنامه صبح ایران
سپیدار
پنجشنبه > ۱۲ تیر > ۱۴۰۴
سال نهم
شماره ۲۴۲۹

بهداشت عمومی

کبد چرب قابل درمان است؛ اگر...

متخصص تغذیه، با هشـــدار نسبت به خاموش بودن بیمـــاری کبد چرب در مراحل اولیه، گفت: بی‌توجهی به عادات غذایی می‌تواند به بهای ابتلا به بیماری‌های مزمن و حتی سرطان تمام شود.

ســـیدعلی کشـــاورز، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با مهر، با اشاره به افزایش بی‌سابقه‌ی کبد چرب در میان جوانان و میانســـالان هشـــدار داد و گفت: کبد چرب بیماری خاموشی است که تا مراحل پیشرفته معمولاً هیچ علامت مشخصی ندارد و متأسفانه زمانی که بروز پیدا می‌کند، ممکن اســـت وارد مرحله‌ی خطرناک یا حتی سرطانی شده باشـــد. اغلب افرادی که به‌ظاهر مشکلی ندارند اما ســـبک تغذیه‌ای ناسالم دارند، در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

وی با تأکید بر اینکه افراد مبتلا به کبد چرب، معمولاً در میانسالی دچار عوارضی چون چربی خون بالا، قند خون بالا و حتی ســـکته می‌شـــوند، گفت: رژیم‌های خاص مانند کتوژنیک برای این افراد توصیه نمی‌شود، چراکه ممکن است وضعیت کبد چرب را تشدید کند. در عوض، رژیم‌های فســـتینگ یـــا روزه‌داری متناوب می‌تواند درصورتی‌که صحیح اجرا شود، مفید باشد.

به گفته وی؛ فرد ۱۶ ســـاعت چیزی نمی‌خورد و در ۸ ساعت مجاز به غذا خوردن است، اما باز هم باید مراقب باشد که در آن ۸ ساعت سراغ غذاهای کم‌ارزش نرود.

کشـــاورز در ادامه به نیاز روزانه بدن به پروتئین اشاره کرد و افـــزود: مقدار مـــورد نیاز پروتئیـــن به عوامل مختلفی مانند ســـن، جنسیت، توده بدنی، قد و وزن بســـتگی دارد و باید توسط کارشـــناس تغذیه به‌طور دقیق محاســـبه شـــود و مصرف ناکافی یا بیش‌ازحد پروتئین، هـــردو می‌تواند عوارضی برای بدن داشـــته باشد.

• از شیشلیک تا شکلات؛ دشمنان پنهان کبد شما

وی با اشاره به عوامل ایجاد کبد چرب، گفت: مهم‌ترین عامل مصرف مشروبات الکلی است. پس از آن، مصرف مداوم فســـت‌فودها، گوشت‌های پرچرب مانند گردن، شیشـــلیک و ماهیچه‌های بازاری، غذاهای سرخ‌شده مانند کتلت و کوکو، ته‌دیگ، شـــیرینی‌جات صنعتی مثل کیک، بیسکویت، کلوچه، شکلات، تخمه و آجیل شور و پرچرب، قند و شکر، نوشابه، شربت‌های شیرین و غذاهای فرآوری‌شده از عوامل جدی بروز این بیماری هستند.

وی خاطر نشان کرد: درمان کبد چرب در وهله اول با اصلاح تغذیه آغاز می‌شود. افرادی که حتی گرید ۲ یا ۳ این بیماری را دارند، بهتر است از مصرف گوشت قرمز پرهیز کرده و میزان روغن مصرفی را به‌شـــدت کاهش دهند. گوشت سفید مانند مرغ و ماهی باید به‌صورت آب‌پز، بخارپز یا هوا پز تهیه شـــود. همچنین مصرف سبزیجات پخته، ســـالاد بدون سس و سبزی‌خوردن، پیش از غذا توصیه می‌شود. حبوبات مانند عدسی و ماش نیز در پاکسازی کبد بسیار مؤثر هستند.

کشـــاورز در پایان بـــا تأکید بر قابل برگشـــت بودن کبد چرب در مراحل اولیـــه، گفت: اگر فرد در زمان مناســـب نســـبت به اصلاح عادت‌هـــای غذایی خود اقدام کند، کبد می‌تواند خود را بازســـازی کرده و به وضعیـــت طبیعی بازگردد. امـــا درصورت بی‌توجهی، خطر ابتلاءبه بیماری‌های مزمن و حتی سرطان کبد وجود دارد.

آگهی فقدان سند مالکیت شهرستان مرودشت

با عنایت به اینکه خانم ناز قره با تسلیم ۲ برگ استشهادیه که در دفترخانه ۱۸۶ مرودشـــت تنظیم گردیده است مدعی است تعداد یک فقره سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک باب خانه به مســـاحت ۳۲۰ مترمربع مربع تحت پلاک ۱۰۶۰۳ فرعی از ۹۸ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس شهرســـتان مرودشـــت که در دفتر ۲۷ صفحه ۳۷۰ ثبت ۲۲۶۵ به نامش ثبت و ســـند مالکیت به شماره چاپی ۲۳۸۰۳۳ سری ه سال ۹۱ صادر گردیده با محدودیت: یک مورد بازداشـــت دائم بموجب دستور شعبه سوم بازپرســـی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان مرودشت به میزان شـــش دانگ عرصه و اعیان به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بازداشت می‌باشـــد به علت جابه‌جایی مفقود گردیده و تقاضای صدور ســـند مالکیت المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شـــود تا هر شخصی که نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد ظرف ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعـــه و اعتراض خود را ضمن ارایه خلاصه معامله یا اصل سند مالکیت، تسلیم نماید. ضمناً اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی واصل نگردد و یا در صورت اعتراض اصل ســـند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: پنجشنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۲

۹۸۸/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

با مصرف این گیاه پیر نمی‌شوید

جوانه گندم سرشـــار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاســـت که به تقویت قلـــب، کنترل قند خون و پیشـــگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

بـــه گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، جوانه گندم منبع عالی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف اســـت و عمدتاً خواصی که برای ســـلامتی دارد به مواد مغذی موجود در آن نســـبت داده می‌شود. این ماده‌ی غذایی پرخاصیت حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

جوانه گندم چیست؟

بخش خوراکی دانه گندم از ســـه قسمت شامل سبوس، آندوسپرم و جوانه تشکیل شده‌است. در گذشته، غالباً فقط آندوسپرم آسیاب می‌شد که در نتیجه‌ی این کار، آرد سفید به‌دست می‌آمد که ارزش غذایی کمی داشت.

جوانه و سبوس گندم غنی از مواد مغذی هستند. بنابراین زمانی که دانه‌ی گندم به‌طور کامل استفاده می‌شود یا جوانه‌ی آن به‌صورت پودر یا روغن مصرف می‌شود، مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی در اختیار بدن قرار می‌گیرد.

ارزش غذایی جوانه گندم

اگرچـــه جوانه گندم کوچک اســـت، اما مواد مغـــذی زیادی دارد. پوسته‌ی بیرونی گندم یعنی سبوس هم برای سلامتی مفید است، امـــا جوانه حاوی مواد مغذی بیشـــتری اســـت. جوانه منبع خوب انرژی، فیبر، پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده است که همگی به روش‌های متعددی با سیستم‌های داخلی بدن در تعامل هستند.

خواص جوانه گندم

ویتامین‌های مهمی مانند تیامین (ویتامین B۱)، نیاسین (ویتامین B۳)، فولات (ویتامین B۹) و ویتامین E در ســـطوح بالا در جوانه یافت می‌شوند. از نظر وجود مواد معدنی، جوانه می‌تواند بخشی از پتاسیم، فسفر، آهن، روی، کلسیم و سلنیوم مورد نیاز بدن را تامین کند و سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

ارزش غذایی جوانه گندم

روغن موجود در جوانه گندم سرشـــار از نوعـــی ویتامین E به نام توکوفرول اســـت کـــه به‌عنوان یک آنتی‌اکســـیدان عمل می‌کند. آنتی‌اکســـیدان‌ها ترکیباتی هستند که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌هـــای آزاد کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد به ســـلول‌ها آسیب می‌رسانند و به بیماری‌های مزمن منجر می‌شوند.

دریافت آنتی‌اکســـیدان کافی از طریق مصرف مـــواد غذایی برای سلامتی بسیار مهم است. چون آنتی‌اکســـیدان‌ها با پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی مرتبط هســـتند. در یک مطالعه، محققان موش‌هـــا را با یک رژیم غذایی متشـــکل از ۲۰درصد جوانه گندم تغذیه کردند و دریافتند که این کار به‌طور قابل‌توجهی ســـطح ویتامیـــن E را افزایش می‌دهد و وضعیت آنتی‌اکسیدانی بدن را بهبود می‌بخشد.

خوردن جوانه گندم در ترکیب با یک رژیم غذایی ســـالم سرشـــار از میوه‌ها و ســـبزیجات غنی از آنتی‌اکســـیدان می‌تواند به تامین آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند.

سلامت قلب را بهبود می‌بخشد

جوانه گندم سرشار از ترکیباتی به نام فیتواسترول (phytosterol) است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. بدن ما نمی‌تواند فیتواســـترول‌ها را تولید کند و باید آن‌ها را از طریق رژیم غذایی به‌دست آورد. این مواد مغذی گیاهی به کاهش خطر بیماری قلبی-عروقی کمک می‌کنند. مطالعه‌ای که توســـط دانشکده‌ی بهداشت عمومی هاروارد (Harvard School of Public Health) انجام شد، نشـــان داد که مصرف غلات کامل (شـــامل سبوس و جوانه) خطر ابتلاء به بیمـــاری عروق کرونر قلب (عروق تغذیه‌کننده‌ی قلب) را کاهش می‌دهد.

علاوه‌براین، مشخص شده‌اســـت که اکتاکوزانول (octacosanol) موجود در در جوانه گندم در کنترل کلســـترول بد (LDL) خون نقش دارد. جوانه همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خطر مرگ ناگهانی ناشی از بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

غذاهای مفید برای دیابت

مصرف غذاهـــای غنی از فیبر به تنظیم ســـطح قند خون کمک می‌کند. مطالعه‌ای که توسط دانشگاه‌ی لوند سوئد (Lund) انجام شـــد، نشان داد که فیبر موجود در غذاها می‌تواند سطح قند خون ناشتا و کلسترول بد را کاهش دهد. علاوه‌براین، آلفا لینولنیک اسید جوانه گندم باعث کاهش مقاومت به انسولین می‌شود. همه‌ی این عوامل به نوبه خود می‌توانند در پیشـــگیری از دیابت نوع ۲ نقش داشته باشند.

خاصیت ضدسرطانی دارد

شواهد بیانگر آن است که عصاره‌ی جوانه گندم فعالیت ضدسرطانی دارد و می‌توانـــد فعالیت ســـلول‌های کُشـــنده‌ی طبیعی (NK) و آپوپتوز (مرگ برنامه‌ریزی شده‌ی سلول‌های تومور) را تحریک کند و یک ترکیب مفید برای درمان سرطان باشد.

مشخص شده‌اســـت که عصاره‌ی جوانه گندم سلول‌های سرطانی را از قندی که بـــرای زنده ماندن به آن نیاز دارند محروم می‌کند. علاوه‌براین، فعالیت ضدتکثیری آن در درمـــان بیماران مبتلا به ســـرطان روده‌ی بزرگ مؤثر است. بااین‌حال، برای درک بهتر این مزیت، به مطالعات بیشتری نیاز است.

در تقویت عضلات نقش دارد

جوانه گندم یکی از بهترین منابع پروتئین گیاهی اســـت. پروتئین جوانه همراه با ویتامین B و ویتامین E موجود در آن به ساخت و ترمیم عضلات کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که پیروی از رژیم غذایی غنی از ویتامین E توده‌ی عضلانی را بهبود می‌بخشد و سایر آسیب‌های مرتبط با سن را کاهش می‌دهد.

خاصیت ضدپیری دارد

فرولات (ferulate) یک ترکیب فعال و فنلی در جوانه گندم اســـت که می‌تواند با ســـرکوب ژن‌های مرتبط با پیری و مقابله با استرس اکســـیداتیو از ســـرعت پیر شـــدن بکاهد. علاوه‌براین، ویتامین E موجود در جوانه از پوست شما در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

مانع یبوست می‌شود

افزودن جوانه گندم به رژیم غذایی، راهی عالی برای افزایش مصرف فیبر و تنظیم حرکات روده است. فیبر حجم مدفوع را افزایش داده و به دفع راحت‌تر آن کمک می‌کند.

توصیه می‌شـــود که مردان و زنان هر روز به‌ترتیب ۳۰ تا ۳۸ و ۲۱ تا ۲۵ گرم فیبر دریافت کنند. اســـتفاده از جوانه‌ی گندم در کنار سایر غذاهای پرفیبر مثل میوه، سبزی و غلات کامل به شما کمک می‌کنـــد که فیبر مورد نیاز برای جلوگیری از یبوســـت را دریافت کنید.

بـــه افزایـــش وزن کمـــک می‌کنـــد؛ غذاهـــای افزایش‌دهنده وزن بدن

اگر لاغر هستید و می‌خواهید وزن اضافه کنید، افزودن جوانه گندم به رژیم غذایی روزانه می‌تواند به این هدف کمک کند. در ۲۸گرم پـــودر جوانه گندم حدود ۱۰۱کالری انـــرژی وجود دارد. بنابراین، مصرف آن باعث افزایش کالری دریافتی شـــما و بالا رفتن وزن‌تان می‌شود.

اگر به‌دنبال کاهش وزن هســـتید یا دوست دارید وزن فعلی‌تان را حفـــظ کنید، همچنان می‌توانید این مـــاده‌ی غذایی پرخاصیت را در رژیم غذایی خود بگنجانید. صرف‌نظر از وزن شـــما، جوانه برای بیشتر افراد گزینه‌ی سالمی محسوب می‌شود.

باعث بهبود عملکرد ورزشی می‌شود

مطالعات نشـــان داده‌اند که جوانه گندم دارای ســـطوح بالایی از اکتاکوزانول اســـت که خواص ارگوژنیک دارد، یعنی وقتی به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی معمولی مصرف می‌شود، ممکن است با تنظیم مســـیرهای بیوشیمیایی تولید انرژی باعث بهبود استقامت و عملکرد شـــود. لازم به ذکر است که اگرچه این اثرات چند بار از نظر علمی ثابت شده‌اند، اما باتوجه‌به متغیرهای زیادی که در این زمینه نقش دارند، پشتوانه‌ی علمی آن‌ها متوسط تا ضعیف است.

از بارداری سالم حمایت می‌کند

جوانـــه گندم مملو از فولات اســـت که عامـــل مهمی در تضمین سلامت جنین محسوب می‌شـــود. زنانی که فولات کافی دریافت می‌کنند، احتمال ابتلای فرزندشـــان به نقص لوله‌ی عصبی و سایر عوارض بسیار کمتر است. باتوجه‌به ارزش غذایی جوانه، افزودن آن به رژیم غذایی زنان باردار می‌تواند از بسیاری جهات مفید باشد؛ اما سطوح بالای فولات به آن، ویژگی منحصربه‌فردی بخشیده است.

جوانه گندم اکثر مواد مغذی موجود در گندم را در خود جای داده اســـت، بنابراین جای تعجب نیست که سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است و فواید زیادی برای سلامتی دارد. اگر به اندازه‌ی کافی از غلات کامل در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کنید، مصرف چند قاشـــق غذاخوری جوانه، در طول روز می‌تواند به بهبود رژیم غذایی شـــما کمک کند. فقط مراقب باشـــید کـــه در مصرف آن زیـــاده‌روی نکنید. کالری جوانه بالا اســـت و مصرف زیاد آن باعث افزایش وزن می‌شود.

افزایش دو برابری خطر سکته مغزی در میان جوانان سیگاری

یک مطالعه جدید هشـــدار می‌دهد که سیگار کشیدن بیش از دو برابر خطر سکته‌های مغزی غیرقابل توضیح را در میان بزرگسالان جوان‌تر افزایش می‌دهد.

به گزارش مهر، به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند ســـیگار کشیدن شدید خطر ســـکته مغزی را در میان بزرگسالانی که بیش از یک پاکت سیگار در روز به‌مدت ۲۰ سال مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که سیگار نمی‌کشند، بیش از چهار برابر افزایش می‌دهد.

«فیلیپ فردیناند»، سرپرســـت تیم تحقیق از دانشـــگاه کیل در بریتانیا، در بیانیه‌ای گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش‌های مداوم بهداشـــت عمومی در مورد جلوگیری از ســـیگار کشـــیدن، به‌ویژه سیگار کشیدن شـــدید، ممکن اســـت راه مهمی برای کمک به کاهش تعداد سکته‌های مغزی در جوانان باشد.»

برای این مطالعه، محققان بر روی نوعی از سکته مغزی به نام ســـکته کریپتوژنیک تمرکز کردند. این ســـکته‌ها به‌دلیل انســـداد جریان خون ایجاد می‌شوند، اما مشخص نیست که چه چیزی باعث گرفتگی شده‌است.

فردیناند گفت: «درحالی‌که سیگار کشیدن مدت‌هاست با سکته مغزی ایســـکمیک مرتبط اســـت، اطلاعات کمی در مورد تأثیر سیگار کشیدن بر افراد زیر ۵۰ سال، به‌ویژه در افرادی که سکته مغزی غیرقابل توضیحی دارند، وجود دارد.»

تیم تحقیق ســـوابق پزشکی ۵۴۶ فرد ۱۸ تا ۴۹ سال را که دچار سکته مغزی غیرقابل توضیحی شده بودند، با ۵۴۶ نفر که سکته مغزی نکرده بودند، مقایسه کردند.

محققان دریافتند حدود ۳۳درصد از ســـیگاری‌ها دچار ســـکته مغزی غیرقابل توضیحی شـــده‌اند، درحالی‌کـــه این رقم در افراد غیرسیگاری ۱۵درصد است.

نتایج نشان می‌دهد که جنســـیت، سن و شدت سیگار کشیدن همگی در خطر سکته مغزی در بزرگسالان جوان‌تر نقش دارند.

مردان ســـیگاری بیش از سه برابر افراد غیرسیگاری و افراد ۴۵ تا ۴۹ سال تقریباً پنج برابر خطر سکته مغزی داشتند.

و شـــدت اســـتعمال دخانیات فقط باعث افزایش شدید خطر در آن‌ها شد.

مردانی که بیش از یک بســـته در روز به مدت ۲۰ سال ســـیگار می‌کشـــیدند، تقریباً هفت برابـــر و افراد ۴۵ تا ۴۹سال، تقریباً پنج برابر این خطر را داشتند.

به‌طورکلی، نتایج نشان می‌دهد افرادی که ۱۱ تا ۲۰ نخ ســـیگار در روز می‌کشیدند، ۶۴درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی بودند، در مقایسه با خطر ۵.۲ برابری با بیش از ۴۰ نخ سیگار در روز.

فردیناند گفت: «تحقیقات اخیر نشان داده است که افراد جوان‌تر دچار این سکته‌های غیرقابل توضیح می‌شوند، بنابراین ارزیابی هرگونه ارتباط بالقوه مهم است. مطالعه ما نشـــان داد که سیگار کشیدن ممکن است یک عامل کلیدی باشد.»

به گفته سازمان جهانی سکته، راه‌های زیادی وجود دارد که دود تنباکو بتواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

این ســـازمان گفت که دود ســـیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی مضر اســـت که می‌تواند بر سیســـتم گردش خون تأثیر بگذارد. همچنین حاوی مونوکســـید کربن است که سطح اکسیژن خون را کاهش می‌دهد و نیکوتین که فشار خون را افزایش می‌دهد.

ایـــن ســـازمان افزود: ســـیگار کشـــیدن همچنین بر ســـطح کلســـترول تأثیر می‌گذارد و خطر ســـفت شـــدن شریان‌ها را افزایش می‌دهد.

جراحی افزایش طول تاج دندان

جراحی افزایش طول تاج دنـــدان، نوعی از جراحی‌های رایج لثه اســـت که در طی آن، طول تاج دندان با برداشـــتن لثه و استخوان اطراف دندان، افزایش می‌یابد.

به گزارش بهداشت نیوز، ممکن است دندان در اثر شکستگی و یا پوسیدگی، تمام و یا بخشی از تاج خود را از دست داده که دراین‌صورت، کار ترمیم آن با مشکل مواجه می‌شود. در این حالت با انجام جراحی افزایش طول تاج، حفظ دندان ممکن شده و امکان گذاشتن پروتز بر روی آن امکان پذیر می‌شود.

ایجاد گیر بیشتر

گاهی اوقات دندان به‌علت ارتفاع کم نمی‌تواند روکش را روی خودش نگه‌دارد؛ بنابراین بـــا جراحی، طول تاج افزایش پیدا کرده و امکان گیر روکش بهبود می‌یابد.

زیبایی (esthetic)

گاهی سطح زیادی از طول دندان، با بافت نرم لثه پوشانده شده و در نتیجه ظاهری نازیبا به‌خود گرفته است. در این حالت، پریودنتیست (متخصص بیماری‌های لثه) با برداشتن لثه اضافه و شکل دادن به بافت اســـتخوانی اطراف، میزان بیشـــتری از سطح دندان را نمایان ساخته و ظاهری زیبا به آن می‌بخشد. در برخی افراد نیز در هنگام لبخند زدن، میزان لثه نمایان شـــده بیش از حد طبیعی (gummy Smile) است و این امر باعث لبخند نازیبا در این افراد می‌شود. در ایـــن موارد نیز می‌توان در صورت امـــکان، با انجام جراحی افزایش طول تاج دندان به زیباتر شدن نمای لبخند بیمار کمک کرد.

شیوه انجام عمل جراحی افزایش طول تاج

پریودنتیســـت به‌منظور انجام عمل جراحی افزایش طول تاج بر روی دندان آسیب‌دیده، ابتدا آن موضع را بی‌حس کرده و پس از آن با ایجاد برش بر روی بافت لثه‌ای اطراف دندان نســـج آن را آزاد کرده و به آرامی از اطـــراف دندان کنار می‌زند تا ریشـــه و بافت اســـتخوانی نگهدارنده آن نمایان شود.

در پاره‌ای از موارد، تنها برداشـــتن مقدار کمی از بافت لثه کافی اســـت تا دندان را آماده پذیرش روکش سازد، اما در بیشـــتر مواقع باید چند میلی متر از اســـتخوان نگهدارنده ریشه نیز برداشته شـــود تا حدود سه تا چهار میلی‌متر از دندان در بیرون از بافت استخوانی فک قرار گیرد.

پس از آن‌که پریودنتیســـت از افزایش طـــول تاج دندان به‌میزان لازم اطمینان حاصل کرد، محل جراحی با ســـرم اســـتریل شست‌وشو داده شـــده و لثه بخیه زده می‌شود. همچنین به‌منظور محافظت موضع جراحی‌شـــده از تحریکات، روی آن را با خمیر پانســـمان می‌پوشـــانند. خمیر پانسمان در عرض کمتر از نیم‌ســـاعت سخت شده و بیمار باید هفت تا ۱۰ روز پس برای برداشـــتن پانسمان و کشـــیدن بخیه‌ها مراجعه کند.

سلامت

این مواد غذایی، اسید معده را بیشتر می‌کند

مصرف مرکبات، گوجه‌فرنگی، چربی‌های ناسالم، قهوه، چای، بیســـکویت و کلوچه و غذاهای سرخ شده باعث وخیم‌تر شدن علائم رفلاکس اسید معده می‌شود.

بـــه گزارش بهداشـــت نیوز، رفلاکس اســـید معده یک بیماری رایج و دردناکی اســـت که در اثر تحریک اسید معده ایجاد می‌شود، رفلاکس به معنای بازگشت اسید از معده به مری است که باعث بروز احساس سوزش در قفسه سینه، سرفه مداوم و بی‌دلیل، احساس وجود توده در گلو، تهوع یا استفراغ می‌شود، مصرف بعضی از مواد غذایی می‌تواند این شرایط را وخیم‌تر کند، در ادامه به بررسی تعدادی از آن‌ها می‌پردازیم:

• مرکبات و گوجه‌فرنگی

رفلاکس اسید معده می‌تواند با مصرف مرکباتی مانند پرتقـــال، لیمو و لیموترش ایجاد شـــود، در صورتی که اغلب دچار این مشکل می‌شوید، باید از مصرف مرکبات دوری کنید؛ گوجه‌فرنگی نیز حاوی اســـید ســـیتریک و اسید مالیک اســـت که باعث تولید بیش‌ازحد اسید معده می‌شـــود و احتمال بروز ســـوزش معده را افزایش می‌دهد.

• چربی‌های ناسالم

مصـــرف چربی‌های ناســـالم فرایند هضم غـــذا را دچار اختـــلال می‌کند و به معده فشـــار وارد می‌کند، نتایج بررســـی‌های انجام شـــده نشـــان می‌دهد که مصرف چربی‌های ناســـالم، احتمال رفلاکس اســـید معده را افزایش می‌دهد.

• قهوه یا چای

چای و قهوه نوشـــیدنی‌های حاوی کافئین هستند که رفلاکس اســـید معده را تشـــدید می‌کنند، این اتفاق به‌دلیل تحریک پوشش معده، ناشی از مصرف کافئین رخ می‌دهد.

• بیسکویت و کلوچه

مصرف بیســـکویت و کلوچه باعـــث ایجاد یک محیط بسیار اسیدی در معده می‌شود، معمولاً این مواد غذایی حاوی طعم‌دهنده‌های مصنوعی و افزودنی‌ها هســـتند که برای سلامت معده مضر هستند.

• غذاهای سرخ شده

هضم غذاهای سرخ شده برای معده بسیار دشوار است، زیرا سرشار از چربی‌های مضر هستند، بنابراین مصرف این مواد غذایی پوشش داخلی معده را تحریک می‌کند و باعث بروز رفلاکس اسید معده می‌شود.

به‌جای مصرف مولتی ویتامین، مغز این میوه را بخورید

میوه فندق سرشار از ویتامین‌های C،E،B۲،A،B۱ و املاح معدنی کلسیم، فسفر، آهن، گوگرد، منیزیم، روی و پتاسیم است.

بـــه گزارش بهداشـــت نیوز همچنیـــن در ۱۰۰گرم مغز فندق ۶۰۰کالری، در ۱۰۰گرم فندق با پوســـت ۳۰۰کالری و در یک عدد آن ۱۰کالری انرژی نهفته است.

به گفته یـــک متخصص تغذیه ، با مصرف ۱۰ دانه فندق هرفرد می‌تواند بخش عمده‌ای از ویتامینE بدن خود را تامین کند؛ البته فندق علاوه‌بر مزایای مذکور، دارای کالری بالایی اســـت و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند چاق کننده باشد.

در میان میوه‌های روغنـــی، فندق قابل هضم‌ترین و مغذی‌ترین آن‌ها به‌شـــمار می‌رود. فندق خشک حـــدود ۷۰درصـــد وزن خـــود مواد چربـــی و ۱۵ تا ۲۰درصد مواد پروتئینی دارد و به‌سبب فقدان مواد هیدروکربنی، مصرف آن به مبتلایان دیابت توصیه می‌شود.

ایـــن میوه، تقویت‌کننـــده معـــده و روده‌ها بوده و می‌تواند ســـموم بدن را خارج ســـازد، ازاین‌رو، اگر بخواهید بـــه این مزیت فندق دســـت یابید، آن را هنگام گرســـنگی مصرف کنید تا روده‌های شما را تقویت کند.

همچنین بر اســـاس یک تحقیق مشخص شد که اســـتفاده از مکمل‌های ویتامیـــنE و مواد غذایی حاوی این ماده می‌تواند برای درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های کبدی مفید باشد.