

چه مدت می‌توانیم از یک "ماسک" استفاده کنیم؟

کارشناس تجهیزات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: در حال حاضر از دو ماسک سه لایه و ماسک N۹۵ بیش از انواع دیگر ماسک استفاده می‌شود و هر یک از آنها را می‌توان حداکثر از چند ساعت تا چند روز استفاده کرد.شهریار بغدادی در گفتگو با ایسنا افزود: ماسک سه لایه استانداردهای خاصی برای استفاده شان وجود دارد، اما این امکان هست که به مدت ۲۴ ساعت از این ماسک‌ها استفاده کرد.

توصیه

راهکارهای تقویت سیستم ایمنی دیابتی‌ها

یک متخصص تغذیه، در خصوص راهای تقویت سیستم ایمنی بدن در بیماران دیابتی، گفت: به طور کلی یک بیمار دیابتی باید قندخون خود را کنترل کند به خصوص در روزهایی که شیوع و ابتلا به کرونا افزایش پیدا کرده است بنابراین کنترل قند خون از اهمیت بالایی برای این بیماران برخوردار است.سید علی کشاورز در گفتگو با مهر اظهار داشت: بیماران دیابتی برای جذب و مصرف غذاها و فرآورده‌هایی که حاوی ویتامین A، B، و C باشد مشکلی ندارند و چنانچه فرد دیابتی اگر می‌خواهد در معرض کرونا نباشد باید قند خون خود را کنترل کند و مصرف مواد غذایی حاوی شکر و قند را ممنوع و محدود کند. برای مثال مصرف میوه‌ها باید محدود باشد و شربت و شیرینی‌ها به طور کامل حذف شوند.کشاورز ادامه داد: یکی از راهکارهای کنترل قند خون در بیماران دیابتی مصرف غذاها در وعده‌های کم است به صورتی که وعده‌های غذایی را به سه وعده اصلی و دو میان وعده بعد از صبحانه و شام تقسیم کنند بدیهی است هرچه میزان مواد غذایی مصرفی در وعده‌های غذایی کمتر باشد قند خون کنترل شده‌تر است.این متخصص تغذیه، مصرف فیبرها در وعده‌های غذایی را به عنوان راهکار بعدی کنترل قند خون عنوان کرد و گفت: مصرف انواع سبزی‌ها اعم از سبزی خوردن، کدو، بادمجان، قارچ، نخود، بلیمه، کرفس، کلم، لوبیا، عدس، ماش و نان سبوس دار می‌توانند هضم نشاسته و کربوهیدرات‌ها را کنترل کنند و از بالا رفتن قند خون جلوگیری کنند.کشاورز تصریح کرد: با کنترل قند خون بیماران دیابتی می‌توانند تا حد زیادی از بروز بیماری‌های قلبی، کلیوی و چشمی در امان باشند و هم سبب ضعیف شدن گلبول‌های سفید که وظیفه حفظ ایمنی بدن را بر عهده دارند، نشوند. گلبول‌های سفید به نوعی سربازان مدافع بدن انسانند و افراد دیابتی با رعایت اصول کلی تغذیه‌ای می‌توانند سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشند و از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کنند



تازه‌ها

خواص سحرآمیز خوراکی به ظاهر دور ریختنی

مصرف خرما در سنین مختلف از طرف پزشکان متخصص تغذیه و رژیم درمانی توصیه می‌شود و جز در موارد اندکی که پزشک معالج تشخیص دهد، ممانعت خاصی در قرار دادن این خوراکی مفید و مغذی وجود ندارد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، درمان کم خونی، ضعف و تقویت سیستم ایمنی بدن از جمله خواص درمانی خرما محسوب می‌شود و باعث شده این خوراکی شیرین، طرفداران بسیار زیادی در سراسر دنیا پیدا کند.به گفته پزشکان متخصص تغذیه و رژیم درمانی هسته خرما هم خواص درمانی متعدد و سحرآمیزی دارد. مصرف‌کنندگان خرما بهتر است هسته این خوراکی مغوی را دور ریخته و به طریقی که در ادامه این گزارش بیان می‌شود، مصرف کنند.بر اساس یافته‌های جدید پژوهشگران

هسته خرما را می‌توان پس از شستشو و قیزار دادن به مدت ۱۵ روز در آب و نرم شدن هسته‌ها، آن را تفت داده و سپس بعد از کوبیدن به صورت آرد آن را مورد استفاده قرار داد.هسته‌های کوبیده شده را پس از اینکه به شکل آرد درآمد، می‌توان مثل چای دم کرد و به عنوان یکی از بهترین داروهای بازکننده رگهای بدن از آن بهره‌مند شد. مصرف هسته خرما در باز کردن عروق و رگهای قلب خواص جالب و بی‌شماری دارد.بر اساس یافته‌های محققان، هسته خرما سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و به مهار و کنترل رادیکال‌های آزاد در بدن و کاهش استرس و اضطراب کمک مؤثری خواهد کرد. در صنعت زیبایی از روغن موجود در هسته خرما استفاده میشود. علاوه بر تاثیرات مفید و کاربردی که این روغن در سلامت پوست افراد به جا می‌گذارد، می‌توان به بهبود رشد موها و همچنین تغییر ظاهر آن‌ها اشاره کرد.جالب است بدانید مصرف روغن هسته خرما در جلوگیری از سفید شدن موها نقش غیرقابل انکاری دارد، شما می‌توانید برای توقف سفیدی موهای خود از این روغن استفاده کنید.



زندگی

خوراکی‌هایی که شمارا با بداخلاق می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف برخی موادغذایی بداخلاقتان می‌کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نظر النا سلولوماتینا، متخصص تغذیه در درجه اول می‌تواند بر وضعیت عاطفی تأثیر بدی بگذارد.او گفت: به محض اینکه مقدار زیادی قند مصرف شود بدن شروع به ترشح انسولین فراوان می‌کند. سطح گلوکز در جریان خون به سرعت پایین می‌آید و فرد احساس خستگی می‌کند و آماده است از همه دنیا متنفر باشد. با تحریک پذیری و بدخلقی می‌توانید تشخیص دهید که فرد قند زیادی مصرف کرده است.سلولوماتینا بیان کرد: اول از همه، چنین جهشی می‌تواند در افرادی که غالباً از قندهای ساده استفاده می‌کنند (شیرینی و شکر) بیشتر مشاهده شود.این متخصص افزود: یکی دیگر از مواد غذایی که منجر به بدتر شدن خلق و خو خواهد شد غذاهای حاوی چربی‌های ترانس است.سلولوماتینا گفت: بیسکویت، کیک، نان و مارگارین می‌توانند باعث ایجاد روحنه بد شوند، زیرا غشای سلول و رشته‌های عصبی را از بین می‌برند.

یافته

تاثیر ترکیبات موجود در شکلات تلخ و انکور در مقابله با کرونا

محققان دریافتند ترکیبات شیمیایی موجود در مواد غذایی و نوشیدنی‌ها نظیر چای سبز، انگور و شکلات تلخ می‌توانند باهم پیوند خورده و مانع از عملکرد یک آنزیم خاص موسوم به پروتئاز در کروناویروس شوند.به گزارش مهر، به گفته محققان، پروتئازها واکنش نامطلوبی را تجربه می‌کنند. پوسته‌های ترانس‌ها برای سلامت و زنده ماندن سلول‌ها و ویروس‌ها مهم هستند. اگر از عملکرد پروتازها جلوگیری شود، سلول‌ها نمی‌توانند بسیاری از عملکردهای مهم خود نظیر تکثیر را انجام دهند. «دی یو زی»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «یکی از اهداف آزمایشگاهی ما یافتن مواد مغذی در مواد غذایی یا گیاهان دارویی است که مانع از چسبیدن ویروس به سلول‌های انسانی یا تکثیر ویروس در سلول‌های انسانی می‌شود.» محققان در این مطالعه مشاهده کردند پروتئاز اصلی کروناویروس Mpro در مواجهه با شماری از ترکیبات شیمیایی گیاهی مختلف واکنش نشان می‌دهد.به گفته زی، « Mpro در کروناویروس برای تکثیر ویروس لازم است. اگر ما بتوانیم مانع فعالیت این پروتئاز شویم ویروس می‌میرد.» ششبه سازی‌های کامپیوتری نشان داده است که ترکیبات شیمیایی موردمطالعه در چای سبز، دو نوع انگور، پودر کاکائو و شکلات تلخ قادر به پیوند خوردن با بخش‌های مختلفی از Mpro است.زی در ادامه می‌افزاید: «Mpro بخشی دارد به شکل جیب که توسط ترکیبات شیمیایی پر می‌شود. وقتی این جیب پر شد، پروتئاز عملکرد مهم خود را از دست می‌دهد.»نتایج نشان داد ترکیبات شیمیایی موجود در انگور و چای سبز در مهار عملکرد Mpro بسیار موفق بودند. ترکیبات شیمیایی موجود در پودر کاکائو و شکلات تلخ فعالیت Mpro را تقریباً به نصف کاهش دادند.

نکته

با مصرف هر روز تخم مرغ، چه اتفاقی در بدنتان می‌افتد؟

تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد تخم مرغ بر روی سلامت بدن تاثیر می‌گذارد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک متخصص تغذیه گفت: تخم مرغ ۱۳ درصد پروتئین و ۱۲درصد چربی، کلسیم، فسفر و یک مجموعه کامل از ویتامین‌ها است. فواید تخم مرغ به رنگ پوسته‌سنگی ندارد. اولگنا کوبرلاوا افزود: یک فرد سالم می‌تواند حداکثر دو یا سه تخم مرغ در روز بخورد. از نظر تنوری، می‌توانید در هفته ده تخم مرغ یا بیشتر بخورید، اما بهتر است که تعداد آن‌ها پنج یا شش مورد بیشتر نباشد.اولگنا کوبرلاوا در ادامه گفت: بدن در هر حالتی زرده تخم مرغ را جذب می‌کند؛ خام، جوشانده، نرم و غیره. با این حال، تخم مرغ خام می‌تواند خطر سالمونلوز (یک عفونت روده‌ای حاد است که می‌تواند نارسایی کلیه را تحریک کند) ایجاد کند.پیش از این دانشمندان ثابت کرده بودند که خطر ابتلا به دیابت مستقیماً با افزایش مصرف تخم مرغ در ارتباط است.



sn.yazd@yahoo.com

مدل سازی محاسبه‌ای محققان نشان می‌دهد که استفاده از نور ماورابنفش (UVC) با دوز پایین می‌تواند برای ضدعفونی کردن فضاهای بسته استفاده شود به طوریکه در مقایسه با دستگاه‌های تهویه، میزان ضدعفونی کردن را ۵۰ تا ۸۵ درصد افزایش می‌دهد. به گزارش مهر، برخلاف UVC عادی که برای لایودی میکروارگانیزم‌ها استفاده می‌شود اما بی‌نهایت برای انسان مضر است و احتمالاً موجب "cataracts" و سرطان پوست می‌شود، شواهد نشان داده است که استفاده از UVC با



دوز پایین ایمن و مطمئن است.دکتر "لیانگ یانگ"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در محیط‌های بسته که امکان فاصله‌گذاری اجتماعی وجود ندارد، ذرات کروناویروس معلق در هوا که با نفس کشیدن در هوا پخش می‌شوند احتمال گسترش بیماری را افزایش می‌دهندوی می‌افزاید: «این تحقیقات نشان داده است که نور UVC با دوز پایین می‌تواند روشی جایگزین، ایمن و ارزان برای کاهش انتقال کروناویروس باشد.»به گفته یانگ، «ما دریافتیم نور

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

دلایل پوسته ریزی چیست؟



● **نوع اکتسابی پوسته‌پوسته شدن بدن نیز بر اثر مصرف برخی داروها مانند اسید نیکوتینیک و داروهای ضد افزایش کلسترول خون، بیماری مزمن کبدی، بیماری مزمن کلیوی، بیماری‌های غده تیروئید و پارائتیروئید، بیماری سل، جذام، بیماری بدخیم خونی مانند لنفوم و سایر بدخیمی‌های اعضاء بدن ایجاد می‌شود**

● **عوارض بالقوه ناشی از شرایط پوسته‌پوسته شدن پوست شامل احساس خارش زیاد، ایجاد زخم‌های باز ناشی از خاراندن بیش از حد پوست، ایجاد خراش و احتمال گسترش عفونت می‌باشد**

و مشکل اصلی در تغییرات ایجاد شده در پروتئین‌های تشکیل‌دهنده بخش خارجی لایه اپیدرم پوست یا همان لایه شاخی پوست است. وی مطرح کرد: تظاهرات بالینی پوسته‌پوسته شدن پوست نیز به شکل پوست خشک یا پوسته‌پوسته شدن نواحی مختلف بدن از جمله لب ها، ساق ها، ران ها، کنار لبها یا کف دست‌ها و پاها است وی در مورد شدیدتر به صورت ترک خوردن و ورقه ورقه شدن پوست و علایم دیگر، انجام جمع‌شدن نوک انگشتان، پینه بستن کف دست‌ها و پاها، تاول زدن و برخی اختلالات در اعضاء بدن نیز دیده می‌شود. دکتر دائر در مورد درمان ایکتیوز نیز ابراز کرد: برخی از انواع مادرزادی پوسته‌پوسته شدن پوست با افزایش سن تدریجاً بهبود یافته و حالت طبیعی پیدا می‌کنند ولی در برخی افراد نیز

چند توصیه مفید برای در مان سوءهاضمه

سوء هاضمه می‌تواند باعث ناراحتی‌های بسیاری از جمله نفخ، اسیدیته، یبوست، احساس سوزش در قسمت فوقانی شکم یا سوزش قلب شود. به گزارش ایسنا، همچنین عواملی چون خوردن غذاهای چرب، سرخ شده و مضر، عادات و شیوه زندگی ناسالم از جمله کشیدن سیگار، ریفلاکس اسید معده و عفونت باکتریایی ناشی از هلیکوباکتری پیلوری می‌توانند باعث سوء هاضمه شوند.در این مطلب برخی از بهترین و مؤثرترین اقدامات خانگی برای درمان سوءهاضمه آورده شده است:

درمانی‌های طبیعی

برخی ادویه‌جات مانند فلفل قرمز، زردچوبه، زنجبیل و خوراکی‌هایی مانند عسل و موز می‌توانند به مقابله با سوءهاضمه کمک کنند که ناراحتی معده شود. نوشیدن الکل نیز باعث افزایش ترشح اسید معده و آسیب دیدن پوشش مخاط معده می‌شود و به همین دلایل باید از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل اجتناب کرد.همچنین وزن مناسب می‌تواند به جلوگیری از سوء هاضمه کمک کند چرا که اضافه وزن باعث افزایش فشار وارد بر معده و سوزش سر دل می‌شود. ورزش منظم و خوردن غذاهای کم کالری در کاهش وزن مؤثر است. اگر به طور مکرر از مشکلات سوءهاضمه رنج می‌برید هنگام خواب از چند بالش اضافه کمک بگیرید تا سر و شانه خود را در سطح بالا نگه دارید. این اقدام باعث می‌شود که از ورود اسید

تاثیر آلودگی کارخانه‌ها و آتش سوزی

بر افزایش ریسک آلزایمر

مناطق یا آلودگی کمتر، ۱۰ درصد بیشتر دارای پلاک‌های آمیلوئید در مغزشان بودند.«گیل رابینوویچ»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد آلودگی هوا فاکتور پرخطر بیماری آلزایمر و زوال عقل است.»به گفته محققان، قرارگیری روزانه در معرض ذرات PM۲.۵، حتی در میزانی که نرمال تلقی می‌شود، می‌تواند در بروز واکنش التهابی مزمن نقش داشته باشد. به مرور زمان این شرایط بر سلامت مغز تاثیر گذاشته و باعث تجمع پلاک‌های آمیلوئید می‌شود.

مطالعه جدید نشان می‌دهد آلودگی ناشی از اتومبیل ها، کارخانه ها، نیروگاهها و آتش سوزی جنگل‌ها همانند سیگارکشیدن و دیابت از فاکتورهای پرخطر ابتلا به آلزایمر هستند. به گزارش مهر، یک مطالعه جدید نشان داده است که در میان افراد مسن دارای اختلال شناختی، هر چه آلودگی هوا در محل سکونت شان بیشتر باشد، احتمال تشکیل پلاک‌های آمیلوئید- مشخصه اصلی بیماری آلزایمر- بیشتر است.محققان دریافتند افراد ساکن در مناطق دارای بیشترین آلودگی در مقایسه با

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۰۳۰۰۱۴۱۳۲۷ تا ۳۰۰۰۱۴۱۳۲۷ در میان بگذارید.

استفاده از نور ماورابنفش در استریل کردن محیط‌های پرخطر کرونایی

UVC با دوز پایین در فضاهای با تهویه ضعیف می‌تواند به اندازه ماسک‌های متداول N۹۵ در پیشگیری از انتقال بیماری مؤثر باشد.» نور UVC زیرمجموعه یکی از سه نوع تابش الکترومغناطیسی با طول موج کوتاه‌تر از اشعه نور مرئی است.با سرعت ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر (nm)، طول موج UVC کوتاه‌تر از UVA و UVB است. UVC با دوز پایین که برای انسانی بی‌خطر است، می‌تواند توسط لامپ‌های ویژه تولید شده و به عنوان ضد عفونی‌کننده عوامل بیماری‌زا مورد استفاده قرار گیرد.

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

دلایل پوسته ریزی چیست؟

ممکن است این حالت تا پایان عمر ادامه پیدا کند لذا بهتر است این افسرد از محیط‌های کم رطوبت و خشک دوری کرده و مکررا و به مقدار زیاد از مرطوب‌کننده‌های مناسب بر سطح پوست شان استفاده کنند.

ایمن متخصص پوست و مو اضافه کرد: در موارد شدید بیماری پوسته‌پوسته شدن پوست نیز می‌توان از حمام روغن و افزودن پارافین و گلیسرین در آب وان کمک گرفت.

وی افزود: فرآورده‌های حاوی اوره و اسید سالیسیلیک یا اسید لاکتیک نیز می‌تواند پوسته‌پوسته شدن را کاهش دهند و فرآورده‌های کورتونسی موضعی نیز در موارد بخصوص کاربرد دارد که حتما باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود.

دکتر دائر توضیح داد: به طور کلی پوستی که مبتلا به پوسته‌پوسته شدن مزمن می‌شود ممکن است به عوارض جدی مانند ایجاد آگزما مبتلا شود. هنگامی که علت اصلی تشخیص داده می‌شود، باید برنامه درمانی که پزشک به شما توصیه کرده است را دنبال کنید تا عوارض ناشی از پوسته‌پوسته شدن به حداقل برسد.

این متخصص پوست و مو اظهار داشت: پوسته‌پوسته شدن به طور کلی ناشی از فرآیندهای طبیعی یا محیطی یا عادات بهداشتی و سبک غلط زندگی است و به ندرت عوارض بالقوه‌ای دارد. با این حال، عوارض بالقوه ناشی از شرایط پوسته‌پوسته شدن پوست شامل احساس خارش زیاد، ایجاد زخم‌های باز ناشی از خاراندن بیش از حد پوست، ایجاد خراش و احتمال گسترش عفونت می‌باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که درچه مواقعی باید برای درمان پوسته‌پوسته شدن به پزشک مراجعه کرد، بیان کرد: پوسته‌پوسته شدن ناشی از خشکی پوست یا آفتاب سوختگی خفیف احتمالا با لوسیون و کرم بهبود می‌یابد و معمولا نیازی به مراقبت‌های پزشکی نیست. اما اگر در مورد علت پوسته‌پوسته شدن شک دارید یا اگر وضعیت شدید باشد، قبل از استفاده از لوسیون یا داروهای خانگی، با دکتر پوست مشورت کنید. دکتر دائر در آخر پاسخ به این پرسش که "چه چیزی سبب پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شود" را این‌گونه گفت: افراد می‌توانند با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی و محیط خود از ایجاد فلس و پوسته‌پوسته‌گیری کرده یا احتمال ایجاد آن را کاهش دهید. برخی از این تغییرات عبارتند از نوشیدن مقدار زیاد آب در طول روز، انتخاب صابون‌های ملایم برای شستشو، استفاده از مرطوب‌کننده‌ها به خصوص در فصول سرد که از سیستم‌های گرمایشی در خانه استفاده می‌شود، کوتاه کردن مدت زمان استحمام واجتناب از شستن پوست با آب داغ.

برخی ادویه‌جات مانند فلفل قرمز، زردچوبه، زنجبیل و خوراکی‌هایی مانند عسل و موز می‌توانند به مقابله با سوءهاضمه کمک کنند که البته انتخاب آنها بستگی به علایم عارضه و نیز سازگاری این مواد با بدن هر فرد دارد

معده به مری در طول خواب جلوگیری شود.

تمرینات تنسی و یوگا

یکی از علل سوء هاضمه استرس است. تمرینات تنفسی در کاهش استرس و آرام کردن شما بسیار نقش مهمی دارد. تنفس راحت و آساناهای یوگا (تمرینات و وضعیت‌های اصلی یوگا) به از بین بردن استرس و در نتیجه درمان سوءهاضمه ناشی از آن کمک می‌کند.

تغذیه‌هوشمندانه

یکی از مؤثرترین راه‌های جلوگیری از سوء هاضمه نحوه تغذیه هوشمندانه است. به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ در روز باید وعده‌های غذایی کوچکتر اما به دفعات بیشتر داشته باشید. همچنین به آرامی غذا خورده و لقمه‌های خود را به درستی بجوید. از خوردن غذاهای چرب، سرخ شده و مضر اجتناب کنید. همچنین نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه می‌تواند علایم سوءهاضمه را تشدید کند. اگر از سوءهاضمه به طور مرتب رنج می‌برید توصیه می‌شود که سه تا چهار ساعت پیش از رفتن به رختخواب از خوردن اجتناب کنید.

پیوند ربه

تنها امید برخی از بیماران کووید-۱۹

که در این شرایط این ارگان بدن به راحتی نمی‌تواند بهبود پیدا کند.به گفته محققان از این شرایط گزرنه‌های درمانی بیمار بسیار محدود خواهد شد. همچنین این تیم تحقیقاتی اظهار داشتند که سلول‌های منحص به فردی موسوم به سلول‌های "ای" LRT۱۷" در بافت ریه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ وجود دارد که بر اثر این عفونت دچار آسیب جبران ناپذیری شده‌اند و همین امر گزینه پیوند ریه را ضروری می‌کند.

خوراکی‌هایی که به صورت معجزه آسا باعث لاغری می‌شوند



می‌شود تا این افراد تمایل کمتری به مصرف قند و شیرینی‌جات داشته باشند؛ بنابراین مصرف ادویه به دلیل ضدعفون سوخت و سزای بدن، کاهش اشتها و ثابت نگه داشتن قندخون یکی از چربی‌سوزهای طبیعی است که در روند لاغری بسیاری مؤثر خواهد بود.وی افزود: زمانی که افراد تصمیم به لاغری می‌گیرند

اولین چیزی که به سمت مصرف آن می‌روند چای سبز است. اما نکته‌ای که هنگام مصرف چای سبز باید به آن توجه شود رعایت حد اعتدال است، زیرا زیاده روی در مصرف این چای نه تنها مفید نخواهد بود بلکه سبب کم خونی و بی‌خوابی خواهد شد. به همین دلیل مصرف روزانه بیش از یک لیوان چای سبز در طول روز توصیه نمی‌شود.جوزانی بیان کرد: متأسفانه بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف تخم مرغ باعث افزایش وزن خواهد شد. در حالی که تخم مرغ سرشار از مواد مغذی و پروتئین است که بعد از مصرف علاوه بر ایجاد احساس سیری باعث سرکوب اشتها خواهد شد. او اضافه کرد: با توجه به این که در فصل سرد سال قرار داریم افراد تمایل بیشتری به مصرف غذاهای گرم مانند سوپ دارند. مصرف سوپ‌های کم کالری به عنوان پشم غذا حجم زیادی از معده را پر می‌کند و احساس سیری را در شما به وجود می‌آورد و سبب می‌شود تا تمایل کمتری به مصرف غذای اصلی داشته باشید.