

کارشناسان تغذیه معتقدند، با رعایت راهکار هایی ساده اعم از خوردن یا نخوردن برخی مواد غذایی یا روش های صحیح پخت مانند بخارپز و آب پز می توان خطر ابتلا به سرطان را تا حد چشمگیری کاهش داد.

به گزارش ایرنا، زهره حاتمى کارشناس تغذیه گفت: از نگهداری طولانی مدت غذاهای فاسد شدنی در یخچال و مصرف غذاهای نیم سوخته و سوخته (کیاب، جوجه کیاب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و...) پرهیز کنید.

اولین گرد همایی انجمن سلیاک مشهد برگزار شد

سلیاک، بیماری خودایمنی با تنوع علائم بالینی

مهین رفسانی -سلیاک بیماری ی گوارشی با تظاهرات مختلف بالینی است. افراد مبتلا به این بیماری نمی توانند پروتئین گلوتن موجود در غلاتی مانند گندم، برنج، جو، چاودار و... را تحمل کنند. از جمله علائم این بیماری دردهای تکرار شونده شکمی، اسهال، کاهش وزن، کم خونی، نفخ، دردهای استخوانی، خستگی، تاخیر در رشد، تشنج، آفت های دهانی، بی نظمی قاعدگی، سوءتغذیه و... است. به گفته محققان اگر این بیماری به موقع تشخیص و درمان نشود حتی به سرطان می انجامد. این ها مواردی است که همه خانواده هایی که به نوعی درگیر این بیماری می باشند، از آن مطلع هستند. اضطراب و نگرانی از این علایم در کنار هزینه سنگین بیماری مادام العمر سلیاک و از طرفی نبود تنوع محصولات بدون گلوتن و قیمت زیاد همین چند قلم محصول از دغدغه های خانواده هایی است که روز پنج شنبه گذشته در اولین همایش انجمن سلیاک در سالن رازی دانشکده بهداشت دور هم جمع شدند. در جمع آنان متخصصان گوارش، تغذیه، رئیس دانشگاه علوم پزشکی، مسئولان استانداری و آموزش و پرورش و... نیز حضور داشتند. در این همایش وقتی مادر کودکی بیمار پشت تریبون از در دورنج کودگان

مبتلا سخن گفت، وقتی کودگان از حسرت خریدن و چشیدن یک بسته شکلات یا بیسکویت می گفتند و از نگرانی شان که چرا با وجود اشتغال پدر و مادر باز هم توان هزینه کردن برای بیماری را ندارند و این که خیلی هاجتی مسئولان مدرسه از بیماری شان شناختی ندارند، وقتی صدای گریه مادر با صدای گریه فرزند رنجورش در پشت تریبون گره می خورد که مجبور است غم بیماری او را با یتیمی اش بر دوش کند؛ متوجه شدم که این بیماری چه بر سر خانواده ها آورده است. بیماری که کمتر شناخته شده است اما بر برخی خانواده ها آن را با گوشت و پوست و استخوان خود حس می کنند؛ در این همایش تعدادی از این خانواده ها دور هم جمع شده اند تا از مردم مسئولان یاری بخواهند زیرا این انجمن چند سالی است که پا گرفته است و به همت متخصصان دانشکده پزشکی، خیران حوزه سلامت و مسئولان استان امید می رود که به زودی امکانات بیشتری را در اختیار بگیرد. در این جلسه نایب رئیس انجمن آقای دکتر صفریان متخصص تغذیه، خانم رحیم پور مدیر عامل انجمن و خانم مهندس قاسمی به بیان نیازهای انجمن برای خدمات رسانی بهتر به بیماران و برنامه های آن از جمله آزمایشگاهی برای تعیین

■ عوارض سلیاک

در ادامه، دکتر علی جعفری متخصص گوارش و عضو هیئت علمی انجمن با بیان این که در مان بیماری سلیاک با تغییر در شیوه زندگی عملی است، افزود: به دو مسئله در باره این بیماری باید توجه شود؛ یکی سن بروز علائم که زمانی است که به رژیم غذایی کودک گلوتن اضافه می شود یعنی زمانی که کودک غذاخوری می شود اما گاهی ممکن است تظاهرات تا زمان بزرگسالی به تاخیر بیفتد. بنابراین نباید به این بیماری به عنوان بیماری چندان گرانستی یعنی این که تظاهرات بالینی آن تنها دستگاه گوارش را درگیر نمی کند بلکه سیستم های مختلف را درگیر می کند به عنوان مثال سیستم عصبی، اسکلتی، مفصلی

سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر در کشور های توسعه یافته و سومین عامل در کشورهای در حال توسعه است. هم اکنون سرطان عامل ۱۲ درصد از موارد مرگ و میر در سراسر جهان است. دکتر علی مطلق، رئیس اداره مبارزه با سرطان وزارت بهداشت گفت: بروز سرطان در ایران هم رو به افزایش است و ظرف ۱۵ سال آینده هم ۷۰ درصد افزایش می یابد اما سوال مهم این است که آیا آمار سرطان در ایران از بقیه کشور ها هم بالاتر است؟

ادویه را در منزل تهیه کنید

معمولا مادر منزل و در کابینت آشپز خانه انواع ادویه را در ابرام بازمی همت تا اسم ادویه جدیدی را می شنویم سر افش را در بازار می گیریم این در حالی است که می توانیم ادویه مخلوط ابراحتی در منزل تهیه کنیم. در ادامه نحوه تهیه انواع ادویه را به شما آموزش می دهیم البته مقدار هر کدام از مواد را مشخص نکردیم تا شما بر اساس ذائقه خود کم یا اضافه کنید.



■ مواد لازم:

- ۳-آرد و نیم پیمانه
- ۲-شکر - دو پیمانه (ترجیحاً نصف پیمانه شکر قهوه ای)
- ۲-بکینگ پودر - یک قاشق مربا خوری
- ۴-جوش شیرین - یک قاشق مربا خوری
- ۵-نمک - نصف قاشق مربا خوری
- ۶-پودر دارچین - ۴ قاشق مربا خوری
- ۷-پودر میخک - نصف قاشق مربا خوری
- ۸-روغن مایع - یک پیمانه
- ۹-عسل - یک پیمانه
- ۱۰-تخم مرغ - ۳ عدد
- ۱۱-قهوه یا چای کمی پر رنگ - یک پیمانه
- ۱۲-آب پرتقال - سه چهارم پیمانه
- ۱۳-وانیل - کمی

■ طرز تهیه:

- ۱- قالب مناسب را آماده کنید.
- ۲- فر را روی ۱۳۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.
- ۳- در کاسه بزرگی، آرد، شکر، بکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، دارچین و میخک را با هم مخلوط کنید. وسط مواد یک حفره ایجاد و روغن، قهوه، عسل، شکر قهوه ای، تخم مرغ، آب پرتقال و وانیل را اضافه کنید.
- ۴- مواد را همزن برقی هم بزنبند تا کاملاً مخلوط شود. مایه یک یک قابل ریختن باشد.
- ۵- پس از ریختن مایه در قالب مناسب آن را، در فر به مدت نیم ساعت قرار دهید.

طبل سرطان برای نسل های بعد کوبیده شد

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در ایران هم متناسب با بقیه کشورها بروز سرطان رو به افزایش است که سه دلیل دارد، یکی از دلایل همان امید به زندگی است. ما حدود ۳۰ سال پیش امید به زندگی مان ۵۹ سال بود ولی الان ۷۴ سال است. دومین مسئله شیوه زندگی ناسالم از جمله کم مصرف کردن میوه و سبزی و افزایش وزن و کم تحرکی است و سومین دلیل عوامل محیطی مثل آلودگی هوا و آب است. باید بدانیم مهم ترین دلیل، افزایش امید به زندگی

■ ادویه ترشی بادمجان:

ترکیب: گلپر، زردچوبه و سیاه دانه

■ ادویه ماست و خیار:

ترکیب: فلفل سیاه، نعناع خشک، برجان، مرزه، ترخان خشک و پودر گل محمدی.

■ ادویه فلافل:

ترکیب: زیره سبز، کاری، زنجبیل، فلفل قرمز.

■ ادویه کوکوسبزی:

ترکیب: پودر گل محمدی، کاری، دارچین، فلفل سیاه. (به جای کاری می توان از کمی شنبلیل خشک و پودر شده استفاده کرد.)

■ ادویه مرغ و ماهی:

برای از بین بردن بوی مرغ و ماهی بهترین ادویه زنجبیل و پودر سیر است.

■ ادویه کیاب تابه ای:

ترکیب: فلفل سیاه، پودر لیمو عمانی، کمی زردچوبه و سماق.



تیروئید و سلیاک ۳ بیماری است که با مشاهده یکی باید به دنبال علائم بیماری دیگر هم بود.

■ کلینیک سلیاک

کلینیک سلیاک در بیمارستان قائم شنبه اول هر ماه به مراجعان خدمات لازم ارائه می دهد. در این زمینه متخصصان گوارش و تغذیه از جمله دکتر جعفری، دکتر گنجی، دکتر صفریان، دکتر کیانی، دکتر فرانسه فر، دکتر احدی و... به بیماران مشاوره های لازم را می دهند.

(شماره حساب کمک های مردمی ۰۱۱۰۳۸۱۲۹۶۰۰۳ بانک ملی شعبه بیمارستان قائم).

سوالات خود را درباره این بیماری به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

■ بیماری خودایمنی که به دنبالش بقیه

بیماری ها هم می آید

این بیماری به همراه خود بیماری های اتوایمون دیگر را می آورد. دیابت، کم کاری

کافه سلامت

به ویژه کودکان تمایل بسیاری برای خوردن آن دارند.

پروفسور اکبری معاون اسبق وزارت بهداشت با اشاره به این که سازمان جهانی بهداشت مصرف سوسیس و کالباس را مهم ترین عامل سرطان عنوان کرده است، گفت: یکی از عوامل مهم ابتلا به سرطان مباحث غذایی و تغذیه ای است که در حوزه ابتلا به سرطان مهم ترین عامل چربی و پروتئین هاست تا اکنون در این مرکز ۱۵ سال درباره آن تحقیق انجام شده است.



مجموعه روزنامه صبح ایران

■ پرسش و پاسخ

تجویز دارو حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی، پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.



س: آیا می توان از پنیری که با سرکه یا آلیپیوم تهیه می شود، استفاده کرد؟ آیا برای همه طبایع مفید است؟

ج: می توانید کمی به پنیر نمک بزنید و استفاده کنید. به طور کلی مزاج های صفاوی و مزاج های سوداوی، افرادی که پوست خشک دارند، افراد مبتلا به کک و مک می توانند از مزایای آب پنیر بهره ببرند.

س: مردی ۳۳ ساله ام که در ناحیه قفسه سینه درد خفیفی احساس می کنم، بدون خلط و همراه با تنگی نفس، لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: برای درد در ناحیه سینه باید مطمئن شد که این درد، درد قلبی نیست. نشانه مهم درد قلبی این است که با شروع فعالیت بدنی یا افزایش آن بیشتر می شود. دردهای قلبی طولانی مدت نیست. اگر دردها طولانی مدت است یا با افزایش فعالیت تغییری نمی کند می توان گفت که درد مربوط به قلب نیست و نیاز به بررسی برای یافتن علت دارد اما اگر علایم درد قلبی را دارید باید وضعیت قلبتان بررسی شود. گاهی مشکلات گوارشی یا ریه باعث درد در ناحیه قفسه سینه می شود.

س: خانمی ۱۹ ساله ام که از چند ماه پیش دچار ترشحات پشت حلقی شده ام و دهانم بوی بدی می دهد و اشتها هم کم شده است. دوروز است که دچار سردرد و چشم درد شده ام. برای رفع بوی بد دهان چه توصیه ای می کنید؟

ج: بوی بد دهان ناشی از ترشحات پشت حلقی است و برای رفع این ترشحات باید از مصرف بعضی از خوراکی ها مانند ماست، دوغ، سالاد، ترشی و... پرهیزید. بخور بابونه و نان خشک مفید است. دمنوش آویشن ۲ تا ۳ لیوان طی روز هم به رفع مشکل کمک می کند.



بیشتر بدانیم

استعمال سیگار و قلیان خطر سرطان دهانه

رحم در زنان را ۱۴ برابر افزایش می دهد

مصرف سیگار و قلیان، خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را در زنان ۱۴ برابر افزایش می دهد. دکتر فرحزانه دبیر علمی کنگره بین المللی چالش های بالینی در مامایی، زنان و نازایی گفت: سرطان دهانه رحم تنها سرطانی است که رفتار جنسی پرخطر یکی از فاکتورهای مهم ابتلای زنان به آن محسوب می شود. وی با اشاره به این که اگر فرد رفتارهای پرخطر جنسی نداشته باشد تا ۹۹ درصد این سرطان ریشه کن خواهد شد، اظهار کرد: شروع زود هنگام ارتباط جنسی می تواند خطر ابتلا به این بیماری را در زنان افزایش دهد. فرزانة تصریح کرد: مصرف سیگار و قلیان، خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را در زنان ۱۴ برابر افزایش می دهد. به گزارش ایرنا دبیر علمی کنگره بین المللی چالش های بالینی در مامایی، زنان و نازایی یادآور شد: ۹۹ درصد موارد ابتلا به سرطان دهانه رحم به دلیل ویروسی است که وارد بدن می شود و ما انتظار داریم که این سرطان مانند بیماری آبله در کشور ریشه کن شود. متخصص آنکولوژی با بیان این که یکی از روش های پیشگیری از سرطان دهانه رحم واکسیناسیون است گفت: تزریق واکسن و آموزش دختران و پسران در سن نوجوانی می تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. فرزانة یادآور شد: این سرطان بیشتر در ۳۰ تا ۵۵ تا ۶۰ سالگی بروز می کند و البته سال ها طول می کشد که سرطان دهانه رحم ایجاد شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: در ۹۹ درصد موارد سرطان رحم در مراحل اولیه قابل پیشگیری است و مهم ترین علامت این بیماری خونریزی های غیر طبیعی رحم است که باید بررسی شود.

طب سنتی

ترکیب مفید هضم کننده غذا

بهر است که همراه با غذای یا سالاد یا ماست خورده نشود چرا که در هضم غذا اختلال ایجاد می کند. به گزارش تسنیم، آیت... شیخ عباس تبریزیان محقق طب اسلامی به باره طرز تهیه دو ترکیب مفید هضم کننده به خصوص برای غذاهای سنگین اظهار کرد: خوردن مقداری از ترکیب آویشن، زنیان، سیاه دانه و نمک دریا قبل از غذا و خوردن مقداری از ترکیب آویشن، زنیان و سیاه دانه بعد از غذا یک هضم کننده بسیار عالی است و مانع از ایجاد بیماری های معد و بیماری های ناشی از ضعف معده می شود. چنین دستوری برای هضم غذای سنگین از پیامبر اکرم (صلی...) علیه و آله و سلم و اهل بیت علیهم السلام به ما رسیده است. این محقق طب اسلامی اضافه کرد: امیرالمؤمنین علی علیه السلام در باره خواص آویشن می فرماید که (آویشن) برای معده پزی درستی می کند مثل پز قالی. آویشن بر طرف کننده بلغم است. برای برطرف کردن بلغم آویشن را خشک و ناشتا میل کنید. در این حال رطوبت بدن بر طرف می شود.

