

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمدحسن انتظاری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دایات دارم. آیا مصرف نان تست شده با نان معمولی برایم تفاوتی دارد؟

از نظر ارزش غذایی، تفاوتی بین نان تست شده و نان معمولی وجود ندارد و هر یک برش نان تست متوسط، معادل یک واحد نان و ۸۰ کیلو کالری انرژی دارد اما در علم تغذیه هر چه مواد غذایی در معرض حرارت زیاد قرار گیرند یا به نوعی خشک و برشته شوند، مقداری از ویتامین C در آن‌ها کاهش می‌یابد. تنها مسئله‌ای که با تست شدن نان اتفاق می‌افتد، این است که با برشته شدن نان گلاسیمیک یا شاخص قند آن همچنین سرعت جذب قند افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر مصرف یک برش نان تست قند خون را سریع‌تر از یک برش نان تر افزایش می‌دهد. مصرف نان تست شده به کسانی که به قند خون و چربی خون بالا و چاقی مبتلا هستند، توصیه نمی‌شود البته مصرف این نوع نان‌ها برای کودکان بد غذا و خانم‌های بار داری که از مشکل تهوع صبحگاهی رنج می‌برند، مناسب است. زنان باردار باید نان تست شده را بدون آب مصرف کنند.

چربی‌های سالم

صفحه ۱۲۹
ویژه ۵ تا ۱۰ ساله ها روز های زوج
صفحه ۱۲۹
ویژه ۱۰ تا ۱۵ ساله ها روز های فرد

تازه ها

دود سیگار مقاومت آنتی بیوتیکی باکتری‌ها را تشدید می کند

به MRSA را بررسی کردند. باکتری‌های موسوم به MRSA گروهی از باکتری‌ها هستند که به واسطه شکل ظاهری مشابه در یک گروه قرار می‌گیرند و خود به ۳۳ زیر گونه تقسیم می‌شوند. در حالی که برخی از این زیر گونه‌ها بی خطرند، برخی از انواع آن‌ها می‌توانند باعث بروز عفونت و بیماری شوند. متأسفانه برخی از این زیر گونه‌های بیماری‌زا

به آنتی بیوتیک‌های معمول مقاومت نشان می‌دهند و در صورت آلودگی افراد به این زیر گونه‌ها، درمان به آسانی میسر نیست. نتایج بررسی نشان می‌دهد؛ این باکتری‌ها در زمان مواجهه با دود سیگار به نوعی احساس خطر و در نتیجه آن تغییراتی در خود ایجاد می‌کنند؛ تغییراتی که آن‌ها را در برابر آنتی بیوتیک‌ها مقاوم‌تر می‌سازد. پیش

از این مشخص شده بود افراد سیگاری بیشتر در معرض عفونت‌های مقاوم به آنتی بیوتیک قرار دارند. حالاً طبق نتایج این بررسی محققان معتقدند یکی از دلایل این مقاومت آنتی بیوتیکی بیشتر در افراد سیگاری می‌تواند همین تغییر در DNA باکتری‌ها ناشی از دود سیگار باشد. منبع: ScienceDaily

سلامت

در حاشیه خبر تلخ در گذشت نوجوانی ۱۶ ساله به دلیل مصرف جگر خام هرگز جگر خام و آب دار نخورید



نظیر گوسفند و گاو آلوده می‌کند. آلودگی کبد (جگر) دام‌ها به انگل نابالغ از نظر بهداشت عمومی بسیار مهم است. اگرچه جگر دام‌ها مهم‌ترین محل استقرار انگل نیست اما با توجه به بازار مصرف زیاد این محصول اهمیت بسیاری دارد. انگل نابالغ به رنگ سفید مایل به خاکستری و طولی در حدود ۵ میلی متر است و بیشتر بافت ناحیه حلق انسان را آلوده می‌کند. جگر خام یا نیم پخته (به اصطلاح جگر آب دار) می‌تواند بسیاری از میکروب‌های بیماری‌زا را به بدن انتقال دهد. زنان باردار، دختران جوان و بیماران مبتلا به کم خونی مزمن که برای افزایش آهن خون اغلب از جگرهای آب دار استفاده می‌کنند، بیشتر در خطر ابتلا به این انگل قرار دارند. مصرف جگر به صورت نیم پخته یا خام (جگر آب دار)، رایج‌ترین راه ابتلای انسان است. در برخی از جگر فروشی‌ها ممکن است بنا به پسند بعضی از مصرف کنندگان بدین گونه طبخ شود که این مسئله خطری برای انتقال آلودگی محسوب می‌شود.

خبر فوت نوجوان ۱۶ ساله بردسکنی به علت مصرف جگر خام از کشتاری که نظارتی هم بر آن نبوده است، بار دیگر آذهان عمومی را به رعایت نکات بهداشتی در ذبح و مصرف فرآورده‌های دامی معطوف می‌کند. به گفته مدیر دامپزشکی کاشمر بیماری سیاه‌خُم یا شار بون در دام یک بیماری عفونی به شدت و اگیردار شناخته می‌شود که منجر به مرگ نوجوان مذکور شده است و به طور حتم اگر اطلاعات کافی درباره مصرف جگر خام به مردم داده می‌شد، قابل در مان بود. سیاه‌خُم ممکن است مستقیماً از طریق دام‌هایی که در اثر این بیماری تلف شده‌اند، وارد بدن دامدار شود همچنین در زمان بارندگی زیاد یا سیل و... امکان دارد مکان لاشه‌هایی که در گذشته به همین دلیل دفن شده‌اند، شسته و مجدود موجب بروز بیماری در آن منطقه شود. به گفته کارشناس انگل «لینگواتولا سراتا» یا کرم زبانی شکل هم یکی از انگل‌های مشترک بین انسان و دام است که شکل نابالغ آن انسان و دیگر دام‌های اهلی

آشپزی هن

مربای هلو ی زعفرانی ر طوبت بخش و ضد سرطان



- هلو ی زعفرانی سفت - ۱/۵ کیلو گرم
- شکر - ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم
- زعفران - به مقدار لازم
- گلاب - یک تا ۲ قاشق غذاخوری

آسیاب شده را بیفزایید و بعد از ۵ دقیقه گلاب را اضافه و دوسه جوش که زد، خاموش کنید.
• بگذارید کاملاً سرد شود سپس در ظرف مناسب بریزید و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
نکته‌ها:
• بهتر است هلوها تا ۲۰ هوسفت باشد.
• اگر قسمت قمرز رنگ وسط هلو را نگیرید، مر باتیره می‌شود و زعفرانی رنگ نیست.

• ابتدا هلوها را پوست بگیرید و قسمت سرخ رنگ داخل هلو را با چاقو جدا و به اندازه دلخواه خرد کنید.
• هر چه قطعه‌های هلو درشت تر باشد بهتر است.
• هلوها را به همراه شکر در قابلمه بریزید.
• میزان شکر به ذائقه و شیرینی هلو بستگی دارد پس احتیاط کنید خیلی شیرین نشود.
• بگذارید ۲۰ دقیقه بماند.
• بعد از این که شکر در هلو آب انداخت، روی حرارت بگذارید تا بجوشد.
• حدود ۱۵ دقیقه که جوشید زعفران

است. اینولین به جذب مواد مغذی در بدن کمک می‌کند و از خطر ابتلا به سرطان معده و حساسیت‌ها می‌کاهد. مار چوبه با بهبود مقدار ترشح انسولین، باعث درمان دیابت می‌شود.

• کمک به بینایی

مار چوبه، منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت بینایی ضروری است، این ماده به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان از شبکیه چشم در برابر رادیکال‌های بدون اکسیژن، محافظت می‌کند.

• گیاه ادرار آور

مار چوبه، گیاهی ادرار آور است و حجم ادرار را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب باعث سم زدایی و بیرون راندن سموم از بدن می‌شود.

این خوراکی به افزایش حافظه کمک می‌کند، تولید استروژن را افزایش می‌دهد و باعث تجدید حیات و آرام بخشی سیستم عصبی می‌شود.

• از بین بردن لکه‌های پوستی

یکی دیگر از مزایای استفاده از مار چوبه در رژیم غذایی شما این است که لکه های پوستی مانند آثار آکنه، جوش ها و علایم دیگر را کاهش می‌دهد و این مزیت مار چوبه به دلیل وجود آنتی اکسیدان های ویتامین C و ویتامین E در آن است. این آنتی اکسیدان ها از سلول های پوست در برابر آسیب های اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می‌کنند بنابراین علایم پیری را کاهش می‌دهند.



• بهبود افسردگی

وجود مواد مغذی در مار چوبه، به مبارزه با افسردگی، خستگی و کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند.

مار چوبه حاوی مقادیر

مهمی اینولین است. اینولین معروف به پری بیوتیک، نوعی کربوهیدرات پیچیده

بیشتر بدانیم

بادست و پاهای تان دوست باشید

فاطمه قاسمی | مترجم

برای ما خانم‌ها، پوست صورت و موهای مان در اولویت مراقبت هستند اما از زیبایی و سلامت پوست دست‌ها و پاها غافل هستیم. دست‌ها و پاهای مادر طول روز در معرض اقسام مواد و آلودگی‌ها قرار می‌گیرند و به همین دلیل خطر آسیب دیدگی، کوفتگی و عفونت افزایش می‌یابد و اولین اندام‌هایی هستند که تحت تاثیر تغییرات آب و هوایی فصلی قرار می‌گیرند. به جز بهداشت و سلامت، این اندام‌ها نیاز به مراقبت روزانه دارند تا زیبایی آن‌ها نیز تضمین شود.

• **آب رسانی و لایه برداری؛** برای این بخش از مراقبت، دست‌ها و پاها باید کاملاً از هر آلودگی پاک شوند. لایه برداری، سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد و ظاهر دست و پا را نرم و سالم می‌کند و باعث می‌شود عمل آب رسانی به بهترین نحو انجام شود. پس از آن استفاده از مرطوب کننده‌ها باعث تامین رطوبت لازم می‌شود و آن‌ها را شاداب و آرام می‌کند.

شماره ۱۰۵ ساله ها روز های زوج

• **اسکراب لایه بر دار خانگی؛** به مقدار مساوی کمی روغن هسته انگور، روغن نارگیل نصف میزان روغنی که استفاده کردیم شکر قهوه‌ای، یک قاشق چای خوری وانیل و دو قاشق چای خوری دارچین را مخلوط کنید. با این مخلوط دست‌ها و پاهای تان را به مدت یک دقیقه ماساژ دهید. بگذارید ۱۵ دقیقه روی پوست بماند و بعد با آب و لرم شست و شو دهید. باقی مانده این ترکیب تا مدت یک ماه قابل نگهداری است.

• **مرطوب کننده خانگی؛** روغن انگور بادام، کنجد و بادون را با یک چهارم پیمانه کلاب مقداری وانیل و دارچین مخلوط کنید. آن را در بطری کوچک اسپری بریزید و به دست‌ها و پاهای خود اسپری کنید. برای تاثیر بهتر، با یک پوشش پلاستیکی، چند دقیقه‌ای آن‌ها را ببوشانید تا بهتر جذب شود. این کار را در شب انجام دهید.

• **پاها در تمام روز** با تحمل وزن ما داخل کفش و جوراب تحت فشار هستند و فرصت تنفس ندارند. فعالیت غدد عرق، باعث بوی بد یا می‌شود. برای رفع آن، پاها را هر شب با آب لیمو به مدت چند دقیقه ماساژ دهید، کمی پودر جوش شیرین در کفش‌های خود بریزید و آن‌ها را در هوای آزاد قرار دهید. تا حد امکان از کفش‌های راحت استفاده کنید و کفش‌های تنگ، پاشنه بلند و بیش از حد تخت نپوشید. مالیدن کمی کرم‌های چرب به رفع خشکی پاها کمک می‌کند. در انتهای هر روز پاها را در وان آب گرم خیس و با حوله‌ای آن‌ها را خوب خشک کنید.

• **نور خورشید** باعث ایجاد لکه‌های تیره و همچنین چروک روی پوست دست‌های می‌شود. برای محافظت از دستان خود در مقابل نور خورشید، هر روز از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید. برای شست‌وشو، گل کاری، کارهای سنگین و کار با ابزار از دستکش مخصوص همان کار استفاده کنید. ماساژ دست‌ها بعد از پایان یک روز کاری باعث آرامش، دفع تنش‌های روزانه و فعال کردن جریان خون می‌شود.

منبع: steptohealth, wikihow

کافه سلامت

ممنوعیت حلزون در مانی در آرایشگاه‌ها

انجام حلزون در مانی، ز الودر مانی و مواردی مانند آن در آرایشگاه‌ها جرم محسوب می‌شود. مهدی رضایی، معاون در مان دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: انجام هر گونه فعالیت در مانی از جمله حلزون در مانی، ز الودر مانی، سوراخ کردن گوش، انجام خدمات لیزر و... در آرایشگاه‌ها ممنوع است و انجام دادن آن‌ها جرم محسوب می‌شود. انجام غیر استاندارد خدمات ذکر شده، عوارض جبران ناپذیری را برای بیماران به همراه دارد؛ انجام هر گونه خدمات در مانی از جمله روش‌هایی که در طب سنتی به کار گرفته می‌شود، نیاز به شرایط تعریف شده‌ای دارد که در آرایشگاه‌ها فراهم نمی‌شود. وی درباره عوارض احتمالی استفاده از این روش‌های درمانی گفت: آلوده بودن حلزون‌هایی که برای ارائه خدمات پوستی استفاده می‌شوند می‌توانند باعث ایجاد آسیب و عفونت‌های پوستی و ورود آلودگی به بدن از طریق چشم، بینی و دهان شوند.